

Gebackener Zitronen-Fenchel mit Reis/Buchweizen Mix.

Hello again. Na, seid ihr schon im Frühling angekommen? Falls nicht habe ich heute ein zitronig-frisches ein leichtes und doch cremiges Rezept für euch, das euch garantiert ein paar Frühlingsgefühle bescheren wird. ☐

Im Ofen gebackener, leicht karamellisierter Fenchel mit ein paar Spritzern Zitrone verfeinert und dazu gibt es einen Butter-Reis Buchweizen Mix. Habt ihr Reis und Buchweizen schon mal miteinander kombiniert? Das harmoniert ganz wunderbar und es macht auch ordentlich satt, besonders, wenn man noch einen guten Stich vegane Butter in den Mix schmelzen lässt. ☐ Dazu eine Prise Meersalz und etwas Sojasauce – mehr braucht es gar nicht. Der Buchweizen schmeckt so wunderbar nussig. Zu viele Gewürze würden da nur den schönen Geschmack überdecken. Butter und Salz heben ihn hingegen fein hervor.



Den gebackenen Fenchel habe ich in den letzten zwei Wochen so oft gegessen, dass ich schon gar nicht mehr weiß, wie häufig es letztendlich war. Fenchel esse ich eigentlich nie. Warum eigentlich? Wahrscheinlich, weil ich ihn bisher nie „ordentlich“ zubereitet habe. Oftmals war er am Ende häufig faserig und irgendwie zäh. Geschmack JA, Konsistenz NEE. Am liebsten mochte ich ihn bisher roh, einfach so weg-geknabbert oder fein gehobelt als Salat, z.B. so wie hier als [Fenchel-Melonen Salat](#).

Doch wie das im Leben halt so ist: Nichts ist immer und die Dinge ändern sich. Der gebackene Zitronen-Fenchel mit Butter-Reis/Buchweizen Mix bekommt von mir jedenfalls die Fenchel Medaille in Gold verliehen. Ein absolut einfaches und köstliches Rezept, dass es von nun an regelmäßig bei mir geben

wird.

Bevor ich nun zum Rezept komme, würde ich euch gerne noch kurz ein Foto vom „gestern“ Markt in Refrath zeigen. Ein Marktstand im Frühling. Sorry, für die auf dem Bild erkennbare Werbung. Mein Blog ist privat. Der gehört nur mir. Ich mache zwar kein Geheimnis daraus, wo ich arbeite, warum auch? Ich bin stolz dort arbeiten zu dürfen. Aber mein Blog soll auch definitiv keine Werbefläche für irgendwen sein. Aber der Marktstand hat uns gestern so begeistert. Er sah so schön bunt und nach Frühling aus. Er hat in der Morgendämmerung regelrecht geleuchtet und mit leuchtenden Augen traten auch die Kund*innen an unseren Stand. Da waren sich beide Theken-Seiten einig. „Es sieht so schön und appetitlich aus!“ Also habe ich ein Foto gemacht und hoffe, dass ich nun ein paar Frühlings-Vibes auch zu euch rüber schicken kann. ☐



Die Stimmung am Stand ist definitiv anders, als sie es noch vor ein paar Wochen, noch vor ein paar Monaten war. Die Kund*innen wirken wieder so viel ausgelassener und entspannter. Oftmals denke ich nach dem Markttag, nochmal an das, was den Tag über so passiert ist. An die Gespräche oder an bestimmte Situationen. Gestern dachte ich plötzlich: Nun weiß ich wieder, warum ich eine Marktfrau bin. Über Rezepte plaudern, die Kinder mit Äpfelchen füttern und sich dabei ein paar Alltagsgeschichten anhören. Nicht nur schnell den Einkauf erledigen, sondern sich gegenseitig ein wenig Kennen- und verstehen -lernen. Das ist Markt für mich. Und das ist einfach mega schön!

So. Nun aber genug geschwelgt.

Zum Rezept. (Inklusive Rezept Tipp einer Kundin.)

Zitronen-Fenchel aus dem Ofen mit Reis/Buchweizen Mix



Zutaten.

- Fenchel (Menge nach belieben und Hunger)
- 1/2 kleine Zitrone
- vegane Butter
- Meersalz, Rohrohrzucker, schwarzer Pfeffer
- optional: Schwarzkümmel und Galgant

Für den Reis-/Buchweizen Mix.

- Basmati/Wildreis Mischung und Buchweizen, ich nehme etwas mehr Reis als Buchweizen.
- Meersalz, Rohrohrzucker, vegane Butter und Sojasauce

Zubereitung.

Beim Fenchel die Stielansätze oben und unten abschneiden. Ich bevorzuge jungen Fenchel. Bei größeren Knollen kann man die grünen Stiele auch dran lassen und sie einmal rund herum mit dem Sparschäler bearbeiten. Meistens werden sie beim garen dann weich. Manchmal bleiben sie zäh. Den „Strunk“ vom Fenchel muss man nicht herausschneiden. Der wird weich. Den kann man einfach mitessen, außerdem hält er die einzelnen Fenchelschichten zusammen.

Die erste Schicht vom Fenchel entfernen. Diese entweder roh knabbern oder mit ins Kochwasser und später auch mit auf das Blech geben. Restliche Knollen, je nach Größe, halbieren oder vierteln.

Für 3-4 Minuten in kochendem Salz- mit etwas Rohrohrzucker Wasser blanchieren. Abgießen und kurz abtropfen lassen.

Noch heißen Fenchel in eine große Schüssel geben, zusammen mit – etwas vegane Butter, einer Prise Meersalz, einer gute Prise Rohrohrzucker, ein paar Umdrehungen schwarzer Pfeffer und etwas Zitronenabrieb.

Wer mag gibt noch etwas Schwarzkümmel und etwas Galgantpulver mit dazu. Das ist der Tipp von der Kundin, den ich gestern direkt ausprobiert habe. Galgant schmeckt Ingwer-ähnlich, würzig und zitronig und doch hat er einen ganz eigen, irgendwie waldartig herberen Geschmack als Ingwer. Also, liebe Kundin: Danke, für den Tipp. Ich fand die Kombination gelungen. ☐

Den Fenchel in der Schüssel durchschwenken, solange bis die

Butter geschmolzen ist und sich alle Zutaten gut miteinander verbunden haben.

Fenchel auf das heiße mit Backpapier ausgelegte Blech verteilen und ca. 20-30 Minuten backen, so lange, bis er sich goldbraun färbt. Gebackenen Fenchel mit ein paar Spritzern Zitrone besprenkeln und zusammen mit dem Reis/Buchweizen Mix servieren.

Backen im vorgeheizten Ofen bei 200°C Umluft.

Für den Reis/Buchweizen Mix: Beides in den Reiskocher geben, zusammen mit einer Prise Meersalz und einer Prise Rohrohrzucker garen. Mit der Gabel etwas auflockern

Einen guten Stich vegane Butter in die heiße Masse schmelzen lassen. Verfeinern mit einem Schuss Sojasauce. Weitere 10 Minuten bei geschlossenem Deckel ziehen lassen.

Ach, so dazu gab es bei mir noch mein *und wenn ich nur noch eine Sache auf der Welt essen dürfte* Auberginen Rezept. [Chakalaka Auberginenchips mit Hummus und Pul Biber](#)



Ich wünsche Euch allen eine schöne Zeit. Jenny