

Fenchel geschmort auf Humus

Zutaten:

2 Knollen Fenchel
1 Zwiebel
4 Zehen Knoblauch
3 EL Olivenöl
120 ml Gemüsebrühe
Salz
Chiliflocken

Für den Hummus:

1 kleine Dose Kichererbsen inkl. Flüssigkeit
1 Knoblauchzehe
2 EL Zitronensaft
1/2 TL Salz
1/4 TL gemahlener Kreuzkümmel

Zubereitung:

1. Die Fenchelknollen sechsteln und die Zwiebeln in Streifen und den Knoblauch in Scheiben schneiden.
2. In einer Pfanne das Öl erhitzen und den Fenchel etwa 3-4 Minuten braten. Dann Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und die Brühe eingießen. Pfanne abdecken und 8 Minuten schmoren lassen.
3. Währenddessen alle Zutaten für den Humus in einen Hochleistungsmixer geben und sehr fein pürieren. Den Humus auf zwei Teller streichen.

4. Den Deckel von der Pfanne entfernen und den Fenchel weitergaren lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Dann den Fenchel wenden und weitere 4 Minuten braten. Mit Salz und Chiliflocken würzen.

5. Den Fenchel auf dem Humus anrichten und das restliche Öl sowie die knusprige Zwiebel- und Knoblauchstücke darüber geben.