

## Gerösteter Fenchel mit orientalischen Perlgraupen

### Zutaten für Fenchel (für 4 Personen):

- 2 Fenchelknollen
- 1 Brokkoli
- 16 kleine Karotten
- 60 ml Rapsöl
- 1 angedrückte Knoblauchzehe
- 2 Zweige Thymian
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Den Fenchel putzen und das Grün für die Perlgraupen fein schneiden. Den Fenchel in einen Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Röschen vom Brokkoli abschneiden und zur Seite stellen. Den Stiel schälen und in feine Würfel schneiden. Diese für die Perlgraupen verwenden. Die Karotten leicht putzen. Als Nächstes die Fenchelscheiben in einer Pfanne in dem Rapsöl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Wenn der Fenchel von beiden Seiten goldbraun ist, die Karotten zugeben. Den Thymian und Knoblauch zufügen und etwas Mineralwasser angießen. Einen Deckel aufsetzen und weich dünsten. Am Ende die Brokkoliröschen zugeben, kurz mit garen und nochmals abschmecken.

### Zutaten für die Perlgraupen:

- 50 g Perlgraupen
- 1 Schalotte
- 30 ml Rapsöl
- 1 angedrückte Knoblauchzehe
- ½ TL Raz el Hanout
- 1 Messerspitze Kurkuma
- Abrieb von einer halben Zitrone
- Abrieb von einer viertel Orange
- Salz
- Pfeffer

Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden und in einem Topf mit Rapsöl anschwitzen. Die Würfel vom Brokkolistiel ebenfalls mit anschwitzen. Die Perlgraupen und den Knoblauch zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 400 Milliliter Wasser aufgießen. Die Perlgraupen bei mittlerer Hitze weich köcheln. Das Raz el Hanout und Kurkuma zugeben. Den Knoblauch aus den fertig gegarten Perlgraupen heraus nehmen. Die Kräuter und den Abrieb unterheben. Noch einmal abschmecken.

### Zutaten für das Sauerrahmespuma:

- 200 g Sauerrahm
- 200 ml Weißwein-Essig
- 80 ml Sahne
- 1 Blatt Gelatine
- Salz
- Zucker

Die Gelatine in Eiswasser einweichen. Den Weißweinessig erwärmen, die eingeweichte Gelatine gut ausdrücken und im Essig

auflösen. Den Sauerrahm, die Sahne und den Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer gut abschmecken. In eine Espumaflasche füllen und zwei Stunden kaltstellen. Dann wieder auf Zimmertemperatur kommen lassen und eine Sahnekapsel aufschrauben.

#### Anrichten:

Die Perlgraupen in einem Ring in die Mitte des Tellers geben. Zwei Fenchelscheiben auflegen. Die Karotten und Brokkoliröschen außen herum verteilen. Das Sauerrahmespuma dazwischen tupfen. Mit den Wildkräutern bestreuen.

#### Tipp:

Die Perlgraupen eignen sich auch hervorragend als norddeutscher Cous Cous Salat. Mit frischen Wildkräutern kann das Rezept noch raffinierter werden.

Sendung/Quelle: Schleswig-Holstein Magazin

Letzter Sendetermin: 21.03.2019

Koch/Köchin: Volker Fuhrwerk

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)