

Geschmorter Safran-Fenchel

Zutaten für 4 Portionen

1,5 kg Fenchelknollen
3 Knoblauchzehen
3 Prisen Safranfäden (ca. 1 TL)
60 g Butter
1 1/2 TL Salz



Safran vorsichtig bei milder Hitze in einer kleinen Pfanne (oder im Ofen) anwärmen, um ihn trocken und brüchig zu machen.

Die Safranfäden und den Zucker zusammen mörsern oder mit den Fingern fein zerbröseln.

Mit etwas heißem Wasser aufgießen und ziehen lassen.

Die Fenchelknollen waschen, die grünen Fenchelstängel abschneiden und das Fenchelgrün aufheben, den Strunk nicht wegschneiden.

Eventuell mit einem Sparschäler die äußerste Schicht von Fenchel abschälen.

Die Knollen längs halbieren und jede Hälfte der Länge nach in 3 – 4 Spalten schneiden.

Knoblauch anquetschen, mit dem Fenchel und den Butterstücken in einen großen Kochtopf schichten.

Den Safran samt Einweichwasser dazugeben, salzen und mit kochendem Wasser bedecken.

Aufkochen und den Fenchel zugedeckt, auf kleiner Flamme, in ca. 30 Minuten weich garen. (Je kleiner der Fenchel geschnitten wird, desto schneller gart er.)

Mit dem aufgehobenen Fenchelgrün bestreuen und servieren.