HERZHAFTE TÖRTCHEN AUS GEDÜNSTETEM UND MIT BUTTER ÜBERBACKENEM FENCHEL MIT MIESMUSCHELN

Categoria: Konturen **Tempo di preparazione:** 15 Minuten **Difficoltà:** medio

Ingredienti per 4

- 4 mittelgroße Fenchelknollen
- 3 rote Zwiebeln
- 2 Esslöffel natives Olivenöl extra
- 1 Glas Gemüsebrühe
- 400 g geschälte Miesmuscheln
- Paniermehl, nach Geschmack
- 1 Esslöffel Weißweinessig
- 1 Teelöffel Zucker
- 400 g gelbe Kirschtomaten
- 1 Esslöffel trockener Weißwein
- 20 Kapern
- Gealterter Balsamico-Essig, nach Belieben

Fenchel, ein typisches Wintergemüse, ist für seine verdauungsfördernden und harntreibenden Eigenschaften bekannt, enthält viel Wasser und ist praktisch kalorienfrei. Dieses Rezept ist einfach, schnell zubereitet und lecker.

Schwierigkeitsgrad: **einfach**
Kosten: **mittel**
Zubereitungszeit: **15 Minuten**
Portionen: **4**

Zubereitung

Den Fenchel putzen und in Streifen schneiden, einige Minuten einweichen, dann das Wasser abgießen. 1 Zwiebel schälen und fein hacken, in einer Pfanne in nativem Olivenöl extra andünsten.

Den Fenchel hinzufügen, umrühren und mit der warmen Gemüsebrühe bedecken. Auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Flüssigkeit vollständig verdunstet ist.

Die Muscheln in einen Topf mit Wasser geben, abdecken und kochen lassen, bis sie sich öffnen. ù

Das Wasser entfernen, die Muscheln schälen und in das Paniermehl tauchen.

In der Zwischenzeit 2 süß-saure Zwiebeln vorbereiten: schälen und in dünne Scheiben schneiden, in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, Weißweinessig und 1 Teelöffel Zucker hinzugeben.

Mindestens 10 Minuten auf kleiner Flamme kochen; dann abkühlen lassen.

Den Fenchel in Portionsförmchen geben und die zuvor zubereiteten Muscheln darauf verteilen.

Einige Minuten bei 180° im Ofen lassen.

Für die Tomatencreme die gelben Datterini-Tomaten in einer Pfanne mit Olivenöl und einem Esslöffel trockenem Weißwein dünsten; durch ein grobmaschiges Sieb streichen und die Creme auf jedem Teller glatt verteilen.

Mit den Kapern und dem gereiften Balsamico-Essig garnieren.

Die Fenchel- und Muschelküchlein einige Minuten abkühlen lassen, auf jeden Teller legen, vorsichtig aus den Formen nehmen und mit den süß-sauren Zwiebeln garnieren. Guten Appetit!