

Gefüllte Fenchelknollen mit Honig-Pfeffersauce

1 Tasse weiße Quinoa (Weltladen)
½ Tasse rote Linsen (Weltladen)
2 ½ Tassen Wasser
2 TL Kräutersalz
2 TL getr. Kräuter
½ TL Sweet Citrus-Zucker
4-5 Fenchelknollen (ca. 1 kg)
gut ¼ l Wasser
½-1 TL Kräutersalz
Öl

für die Sauce:

½ Tasse des fertigen Quinoateiges
Fenchelkochwasser
klein geschnittene Fenchelteile
1 TL Honig, Pfeffer, Kräutersalz

Quinoa waschen(?), im Topf ohne Fett leicht anrösten, Wasser und rote Linsen zufügen und 10 Min. köcheln lassen, weitere 5 Min. ohne Hitze auf der Herdplatte quellen lassen. Etwas abkühlen lassen, mit Kräutersalz, Kräutern und Sweet Citrus Zucker würzen und mit dem Öl die Masse durchkneten.

Fenchelknollen waschen, Stiele abschneiden und längs halbieren und zusammen mit den klein gehackten Stielen im Kräutersalzwasser 10 Min. kochen, abkühlen und abtropfen lassen. Die größeren Blätter abtrennen, Strunk entfernen, die inneren Teile klein schneiden und zu den Stielen geben.

Von der Quinoamasse ½ Tasse für die Sauce beiseite stellen. Die Masse in die Blätter füllen und bei mittlerer Hitze in heißem Öl von jeder Seite goldbraun anbraten (zuerst die Seite mit der Quinoamasse). Einen Teil der klein geschnittenen Fenchelteile dazu geben und mitbraten.

Fenchelwasser mit Fenchelteilen, ½ Tasse Quinoamasse fein pürieren und erhitzen. Honig einrühren und mit Pfeffer und Kräutersalz abschmecken.