GEWÜRZE
DER WELT



Rezeptkarte Nr. 260

Tomaten, Fenchel und Kichererbsen aus dem Ofen

30 Minuten | 45 Minuten | 1,5 Stunden

Zutaten für 6 Portionen

Für die Tomaten:

10 große Eiertomaten
3 EL Olivenöl
1 EL Balsamico
1 ½ TL Harissa
2 EL Zucker
Meersalzflocken
schwarzer Pfeffer

Für den Fenchel:

2 große Fenchelknollen
½ Zitrone (Saft)
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
400 g Kichererbsen, abgetropft
1 Preis Chiliflocken
TL Fenchel, grob mörsern
2 ½ EL Olivenöl

Für das Dressing:

2 Salzzitronen
2 TL Sud von Salzzitronen
2 EL Weißweinessig
1 ½ EL flüssiger Honig
5 EL Olivenöl
4 EL Koriandergrün, gehackt

Rezept

Den Backofen auf 190 Grad vorheizen. Tomaten längs halbieren, mit der Schnittseite nach oben auf ein Backblech legen. Öl, Balsamico und Harissa verrühren, über die Tomaten löffeln. Mit Zucker, Salz und Pfefferwürzen. Fenchel putzen, vierteln und in Spalten schneiden, sodass die Enden zusammenhängen. Mit Zitronensaft, Fenchelsamen, Chili und Öl vermischen und auf einem zweiten Blech verteilen. Beide Bleche in den Ofen schieben. Den Fenchel nach einer Weile wenden, nach ca. 35 Minuten herausnehmen, mit Kichererbsen mischen und abkühlen lassen. Die Tomaten ca. 40 Minuten backen, bis sie karamellisiert und eingesunken sind. Für das Dressing Fruchtfleisch der Zitrone rauslösen und die Schalen hacken. Essig, Zitronensud, Honig und Öl mit dem Schneebesen verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann Zitronenschale und Koriander unterrühren. Fenchel, Kichererbsen und Tomaten auf einer Platte anrichten. Backofensäfte darüberlöffeln, mit Fenchelgrün garnieren und Dressing darübergeben.

Guten Appetit!

4 260638 328723