

## Fenchelknollen mit Honig glasiert

Zutaten für 2 Portionen :

1 große Fenchelknollen (ca. 800g),  
1 EL Honig,  
4 EL Olivenöl,  
2 TL Fenchelsamen,  
40 g Walnushälften,  
Salz,

frisch gemahlener Pfeffer.



### Zubereitung :

Die Fenchelknollen waschen und halbieren. Den Strunk herausschneiden. Reichlich Wasser aufkochen. Die Fenchelknollen darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze leicht kochen lassen. Mit einem Schaumlöffel herausheben. Etwa 125 ml Kochbrühe für die Soße aufheben. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fenchelknollen darin braun anbraten. Die Fenchelsamen zugeben. Kochbrühe, Salz, Pfeffer und Honig verrühren. Zum Fenchel gießen, aufkochen lassen und 3 Minuten zugedeckt dünsten. Die Walnuskerne ohne Öl in einer beschichteten Pfanne leicht rösten und zum servieren über den Fenchel geben.

Die Fenchelknollen mit Honigglasur sind mit Polenta oder Makkaroni ein vegetarisches Gericht.

Sie passen aber auch **hervorragend** zu gegrilltem Fisch !