



Herzhaftes Graupen - Gemüse - Risotto mit gebratenem Fenchel

- **Küche:** Mediterran
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 35m
- **Fertig in** 55m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '55', 'cook_time' : '35m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Vegetarisch, gesund, voller mediterraner Aromen, problemlos

Zutaten

- Für den Graupen - Gemüserisotto:
 - 100 g Graupen
 - 325 ml Gemüsefond
 - 150 g Möhre, fein gewürfelt
 - 150 g Lauch, fein gewürfelt
 - 150 g Knollensellerie, fein gewürfelt
 - 2 Zwiebel, fein gewürfelt
 - 2 El Öl
 - 2 El gehackte Petersilie
 - 100 ml Schlagsahne
 - 50 g geriebener Parmesan
 - Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Für den gebratenen Fenchel:
 - 2 - 3 junge Fenchelknollen, nach Größe
 - 4 El Olivenöl
 - Etwas Pernod (Geht auch ohne)
 - Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Schritt2

Der Graupenrisotto:

Schritt3

Die Zwiebeln mit den Gemüsewürfeln in Öl 1 - 2 min. anschwitzen und die Graupen dazu geben. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und ca. 35 min. leise köcheln lassen, reichlich dabei rühren.

Schritt4

Am Ende der Garzeit, die Petersilie, Schlagsahne und Parmesan unterrühren, salzen und pfeffern.

Schritt5

Der gebratene Fenchel:

Schritt6

Den Backofen auf höchste Stufe Oberhitze vorheizen.

Schritt7

Den Fenchel putzen, waschen, äußerliche braune Stellen entfernen. Über den Strunk in dünne Scheiben schneiden, das Fenchelgrün hacken. (Für die Garnitur zurück lassen)

Schritt8

Das flache Backblech mit Olivenöl einstreichen und die Fenchelscheiben nebeneinander verteilen. Mit Salz und frisch geriebenem Pfeffer würzen, etwas Pernod darüber träufeln und reichlich mit Olivenöl bestreichen. Für ca. 18 - 20 min. backen.

Schritt9

Schritt10

Anrichtevorschlag:

Schritt11

Den gebratenen Fenchel auf dem Graupen Risotto anrichten und mit dem gehackten Fenchelgrün bestreuen.

Tags: gesund, problemlos, voller mediterraner Aromen

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/herzhaftes-graupen-gemuese-risotto-mit-gebratenem-fenchel/>