



# 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/>