Geschmorter Fenchel auf cremigem Hummus



Zutaten

Für 2-3 Personen

Für den Fenchel
1-2 Fenchelknollen
Saft von 2 Orangen
1 EL Olivenöl
½ TL Kreuzkümmelsamen
½ TL Koriandersamen
½ TL Fenchelsamen
Chiliflocken nach Geschmack
Salz und Pfeffer

Für den Hummus
500 g vorgekochte Kichererbsen
½ TL Natron
40 ml Olivenöl
40 g Tahin
1 kleine Knoblauchzehe, fein gerieben
40 ml Zitronensaft
2 Eiswürfel
etwas Kochwasser der Kichererbsen

Zubereitung

Die Fenchelknollen putzen, halbieren und das Grün beiseitelegen. Kreuzkümmel-, Koriander- und Fenchelsamen im Mörser grob zerstoßen.
Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Gewürze darin ca. 30 Sekunden anrösten, bis sie duften.
Die Fenchelstücke hinzufügen und bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun anbraten.
Mit dem frisch gepressten Orangensaft ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.
Kurz aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und den Fenchel zugedeckt ca. 15–20 Minuten schmoren, bis er weich ist und die Sauce leicht sirupartig eingekocht ist.

Die Kichererbsen abgießen und dabei etwas Kochwasser auffangen.
Kichererbsen mit Tahin, Natron, Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl und den Eiswürfeln in einen Mixer geben.
Nach und nach etwas Kochwasser hinzufügen und alles zu einem cremigen Hummus pürieren.

Den Hummus auf Tellern verstreichen. Fenchel und Orangensauce darauf anrichten. Mit etwas Olivenöl beträufeln und nach Wunsch mit fein gehacktem Fenchelgrün garnieren.