



Gegrillter Fenchel mit Gorgonzola

30 Min.

Gesamtzeit

Pro Portion:

265 kcal

Kilokalorien

8 g

Eiweiß

23 g

Fett

6 g

Kohlenhydrate

Zutaten

Für 4 Portionen

2 Fenchelknollen

100 g Gorgonzola

20 g Pinienkerne, geröstet

60 g Tomaten getrocknet, in Öl

1 Zitrone Saft und Schale

4 EL Olivenöl

1 Zweig Oregano frisch

Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Fenchelknollen waschen, halbieren und salzen. Fenchel 10 Minuten Wasser ziehen lassen, dann mit einem Tuch abtupfen. Fenchel 10-15 Minuten bei mittlerer Hitze auf dem Rost grillen, zwischendurch wenden. Fenchel in eine gusseisernen Pfanne legen. Olivenöl und Pfeffer darüber geben.
2. Zitrone waschen, Schale hauchdünn abschälen und in feine Streifen schneiden. Zitrone auspressen, Schale und Saft über den Fenchel geben. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden.
3. Gorgonzola zerbröckeln und mit Pinienkernen und getrockneten Tomaten über den Fenchel geben.
4. Pfanne auf den Grill stellen und etwas erhitzen, sodass der Käse anschmilzt. Oregano abzupfen und über den Fenchel streuen. Mit Baguette servieren.