



SAFRAN-POLENTA MIT ORANGEN-FENCHEL

Für 2 Personen:

Für den Orangen-Fenchel:

600 g Gemüse-Fenchel
abgeriebene Schale von
1 Bio-Orange
Fruchtfleisch von 1 Bio-Orange,
in mundgerechte Stücke
geschnitten
1 Knoblauchzehe, geschält und
gehackt
1/2 kleine bis mittlere Zwiebel,
geschält und in Ringe geschnitten
3 EL Olivenöl
1 EL Balsamico-Essig
1 TL Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für die Safran-Polenta:

600 ml Wasser
1/4 TL Safranfäden
120 g schnellkochende Polenta
2 EL Olivenöl
1/2–2/3 TL Salz

Zeitaufwand:

ca. 13 Minuten

Den Backofen auf 200 °C Oberhitze und Umluft vorheizen.

Den Fenchel in mundgerechte – aber nicht zu kleine – Stücke schneiden und in eine Rührschüssel geben. Alle anderen Zutaten für den Orangen-Fenchel hinzufügen und gut vermengen. Gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 20–25 Minuten backen, bis der Fenchel gar und an den Kanten gebräunt ist.

Für die Polenta 600 ml Wasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, 2 EL davon in eine kleine Schüssel füllen und die Safranfäden hinzufügen und kurz ziehen lassen. Die Polenta unter Rühren ins kochende Wasser rieseln lassen. Das Safranwasser hinzufügen und ca. 2 Minuten unter Rühren weiter erhitzen (Achtung, die Polenta neigt zum Herumspritzen). Vom Herd nehmen, 2 EL Olivenöl und Salz unterrühren und bei geschlossenem Topfdeckel warm halten. Die Polenta wird mit der Zeit fester. Deshalb am besten kurz vor dem Servieren etwas mehr heißes Wasser unterrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Polenta in tiefe Teller füllen und mit dem Orangen-Fenchel aus dem Ofen und etwas frisch gemahlenem Pfeffer garniert servieren.