

# Tartines mit karamellisiertem Orangen-Fenchel

Bio Kochbox KW 38



# Tartines mit karamellisiertem Orangen-Fenchel



## MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

## Für 2 Portionen:

- 400 g Fenchel
- 1 rote Zwiebel
- 2 Safforangen
- 2 Scheiben Brot
- 70 g veganer Frischkäse
- 1-2 Knoblauchzehen, gehackt
- Chiliflocken

## Eigener Vorrat:

- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Agavendicksaft

## Zubereitung:

Den Fenchel waschen, putzen und in dünne Scheiben hobeln. Etwas Fenchelgrün zur Seite stellen. Die Zwiebel pellen und ebenfalls in dünne Scheiben hobeln. Die Orangen auspressen. Das Brot toasten. Frischkäse mit Knoblauch und Chiliflocken herzhaft abschmecken.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, den Fenchel darin 4-5 Minuten anbraten, dabei häufig wenden. Den Honig darüber träufeln und den Fenchel karamellisieren. Mit dem Orangensaft ablöschen, 1-2 Minuten stark einkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann zur Seite stellen und lauwarm abkühlen lassen.

Die Brote mit dem Frischkäse bestreichen, den Fenchel darauf verteilen, etwas Fenchelgrün darüber geben und servieren.