

Süßscharfer Fenchel mit Zartweizen

Zutaten für 2 Personen:

100 g Zartweizen
 2 Fenchelknollen
 100 g weiße Trauben, kernlos
 1 rote Chilischote
 2 EL Mandelkerne, blanchiert, gehackt
 Salz
 2 EL neutrales Pflanzenöl
 1 TL Zucker
 5 EL heller Balsamico-Essig
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung

Zartweizen nach Verpackungsanweisung in Salzwasser etwa 10 Minuten weich garen.

Inzwischen Fenchel putzen, waschen, längs halbieren, den Strunk keilförmig herausschneiden und die Fenchelhälften in etwa 5 mm dicke Spalten schneiden. Trauben waschen und halbieren. Chilischote waschen, entkernen und fein hacken.

Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Fenchelspalten darin kräftig anbraten. Mandeln dazugeben und mitbraten. Zucker darüberstreuen und karamellisieren. Mit Balsamico-Essig ablöschen und gut durchschwenken.

Trauben, Chili und Zartweizen hinzufügen, noch mal gut durchschwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.