

Gefüllte Fenchel

2 Fenchel
½ EL Olivenöl
¼ TL Salz
wenig Pfeffer
50 g Couscous
3 Dörreigen, fein gehackt
¼ TL Salz
½ d l Wasser, siedend
1 EL Olivenöl
1 rote Peperoni, in Würfeli
1 Fleischtomate (z.B. Ochsenherz), in Würfeli
100 g Feta, zerbröckelt
2 EL Basilikum, fein geschnitten
2 EL Pfefferminze, fein geschnitten
2 TL Dukkah (Gewürzmischung)
¾ TL Salz
Wenig Pfeffer
1 EL Olivenöl
Ofenfeste Form von ca. 2 Liter, gefettet



Zubereitung

Von den Fencheln Böden glatt schneiden, je die beiden äusseren, grösseren Spalten auseinanderlösen und mit der Öffnung nach oben in die vorbereitete Form legen. Öl darüberträufeln, würzen. Restlicher Fenchel fein hacken.

Couscous, Feigen und Salz in einer Schüssel mischen, heisses Wasser darübergiessen, zugedeckt ca. 5 Min. quellen lassen. Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Gehackter Fenchel und Peperoni ca. 10 Min. rührbraten, mit der Tomate, Feta und Kräutern unter den Couscous mischen, würzen. Füllung in die Fenchelschalen füllen, mit dem Öl beträufeln.

Backen ca. 45 Min. in der unteren Hälfte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens.