

# Fenchel mit scharfer Mango-Soße und Beluga-Linsen

## Für zwei Personen

1 große weiche Mango	1 große Fenchelknolle	150 g Beluga-Linsen
100 ml naturtrüber Apfelsaft	1 TL Rohrzucker	3 Zweige Minze
1 Lorbeerblatt	1 TL Chilipulver	1 TL Kardamon
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	1 TL gemahlener Koriander	1 TL Kurkuma
Ghee, schwarzer Pfeffer, Salz		

Den Fenchel waschen, halbieren, mit etwas Ghee, Wasser, dem Lorbeerblatt und dem Apfelsaft in einem breiten Topf zum Kochen bringen und bei geschlossenem Topf sanft gar dünsten lassen. Das Lorbeerblatt herausnehmen und den Fenchel mit Salz und Pfeffer würzen. Die Beluga-Linsen waschen. Etwas Ghee in einem Topf erhitzen und mit einem Viertel Teelöffel gemahlene Kreuzkümmel, einem halben Teelöffel Koriander und einem halben Teelöffel Kurkuma anbraten. Anschließend die Linsen mitbraten und mit einem Viertel Liter Wasser ablöschen. Das Ganze köcheln lassen, bis das Wasser verkocht ist und die Linsen al dente sind. Die Minze waschen, klein hacken und unter die Linsen heben. Die Mango schälen, am Kern entlang filetieren und klein schneiden. Etwas Ghee in einem Topf erhitzen, einen halben Teelöffel Rohrzucker dazugeben und kurz karamellisieren lassen. Einen Viertel Teelöffel Kardamon und einen halben Teelöffel Chilipulver hinzufügen und das Ganze verrühren. Anschließend die Mango zugeben und leicht schmoren. Die Soße mit Wasser ablöschen, einkochen lassen und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den gedünsteten Fenchel mit der scharfen Mangosoße, den Beluga-Linsen mit der frischen Minze auf Tellern anrichten und servieren.

Manuel Stöbel am 26. Juli 2012