



Grillet fennikel med gedeost og krydderurter

Skønt tilbehør til sommerens grill. Fennikel smager fantastisk til fisk, men prøv også salaten til kylling.

★ ★ ★ ★ ★ (0)

[Bedøm opskrift](#)



30 min



Jun – Sep



Dagligt grønt



Vegetar



Lav på gluten

Ingredienser

4 pers.

2 **fennikel**

2 spsk olivenolie

salt og peber

1 bundte **forårsløg**

30 g græskarkerner

1 håndfuld krydderurter f.eks. persille, basilikum, løvstikke eller kørvel

100 g blød gedeost (evt. fetaost eller mozzarella)

2 spsk olivenolie

Næringsindhold pr. 100g

Energi	198 kcal
Energi	818 kJ
Kulhydrater	2.4 g
Kostfibre	1.9 g
Fedt	17.5 g
Proteiner	6.9 g

Opskrifter og styling Lone Kjær

Foto: Henrik Freek

Tilberedning

- 1 Skær toppen af fennikel og flæk dem. Skær dem eventuelt i kvarte.
- 2 Pensl fennikel med olien og krydr med salt og peber.
- 3 Grill fennikel ved middelvarme på alle sider, til de er gyldne og føles møre.
- 4 Snit forårsløg og rist græskarkernerne på en tør pande ved svag varme. Hak krydderurterne.
- 5 Vend fennikel med forårsløg, græskarkerner og krydderurter. Top med smuldret gedeost og dryp olien over.



Tip

Grøntsagerne kan varieres eller suppleres med fx peberfrugt, courgetter, auberginer.

