

Gratinierter-Fenchel

Fein Gratinierter-Fenchel ist ein köstliches vegetarisches Hauptgericht. Das Rezept hierfür stammt aus der mediterranen Küche.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 40 min

Gesamtzeit: 60 min



Zutaten

4 Knollen	Fenchel
400 g	Tomaten (aus der Dose)
0.5 Stk.	Zitronen (Saft davon)
1 Bund	Petersilie
4 EL	Parmesan
4 EL	Semmelbrösel
2 Stk.	Knoblauchzehe
1 Stk.	Zwiebel
	Olivenöl
	Salz und Pfeffer
1 Stk.	Auflaufform

Zubereitung

1. Für **Gratinierter-Fenchel** den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Fenchelknollen längs teilen und die äußeren Blätter und Stängel entfernen. Das Fenchelgrün fein hacken und für später beiseite stellen.
2. Einen Topf mit reichlich Salzwasser und etwas Zitronensaft erhitzen und die Fenchelhälften darin ca. 20 Minuten kochen. Aus dem Sud nehmen und gut abtropfen lassen. Den Sud selbst aufbewahren.
3. Eine Auflaufform mit etwas Öl einfetten. Tomaten aus der Dose abtropfen lassen, grob zerteilen und auf dem Boden der Auflaufform verteilen. Die halbierten Fenchelknollen darauf

legen und mit etwas Fenchelsud beträufeln. Kräftig salzen und pfeffern.

4. Petersilie waschen, trockenschwenken und fein hacken. Parmesan reiben. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Semmelbrösel dazugeben und goldbraun rösten.
5. Vom Herd nehmen und mit der Petersilie, dem Fenchelgrün und dem Parmesan vermengen. Alles gleichmäßig über den Fenchel verteilen und diesem im Ofen ca. 20 Minuten lang backen. Herausnehmen und sofort servieren.

Tipp

Statt mit Parmesan kann man den Gratinierten-Fenchel auch mit einem anderen würzigen (Hart-)Käse zubereitet werden.