Ofen-Fenchel mit Parmesan

Der Ofen-Fenchel mit Parmesan ist eine mediterrane Spezialität. Das goldbraun gebackene Gemüse schmeckt wunderbar zart und aromatisch.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 35 min

Gesamtzeit: 50 min



Zutaten

4 Stk.	Fenchel
60 g	Parmesan (gerieben)
4 EL	Semmelbrösel (Paniermehl)
4 Stk.	Knoblauchzehe
4 EL	Olivenöl extra vergine
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Um köstlichen **Ofen-Fenchel mit Parmesan** zuzubereiten, den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Fenchel gründlich waschen, in Viertel schneiden und das Fenchelgrün abschneiden. Eine handvoll Fenchelgrün fein hacken und beiseitelegen.

2. Die Fenchel-Viertel nebeneinander in eine ofenfeste Pfanne oder Form legen. Parmesan mit Semmelbröseln, Salz, Pfeffer und Olivenöl vermengen. Die Mischung gleichmäßig über den Fenchel verteilen. Geschälten Knoblauchzehen mit der flachen Messerseite andrücken und zwischen den Fenchelstücken verteilen. Das gehackte Fenchelgrün darüber streuen.

3. Im vorgeheizten Ofen zirka 35 Minuten backen, bis der Fenchel weich ist und die Kruste eine goldbraune Farbe hat. Mit etwas Olivenöl beträufeln, mit Meersalz bestreuen und heiß genießen.

Tipp

Vor dem Servieren noch ein paar Spritzer frischen Zitronensaft über den Ofen-Fenchel geben. Das

bringt zusätzliche Frische und unterstreicht den mediterranen Geschmack.