

Überbackener Fenchel

Wenn du dieses an Mineralstoffen und Vitaminen reiche Gemüse, das du auf dem Markt, aber auch in jedem Supermarkt kaufen kannst, bisher eher mit Abstand zur Kenntnis genommen hast, dann solltest du dieses Rezept mal ausprobieren. Mit seinen Aromen passt Fenchel hervorragend zu Fisch, ist aber auch als Begleiter von Fleischgerichten sehr willkommen. Du kannst den Auflauf, wie er hier zubereitet wird, aber auch solo als vegetarisches Hauptgericht zu dir nehmen.

Das kommt hinein:

- 4 kleine Fenchelknollen
- Saft einer halben Zitrone
- 1 Dose Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 6 EL Olivenöl
- 4 EL Semmelbrösel
- 4 – 5 EL grob geriebener alter Gouda
- 2 – 3 Blätter krause Petersilie
- Salz, Pfeffer



So wird er zubereitet:

- Fenchelknollen vierteln, den Strunk, die äußeren Schalen und die harten Stiele entfernen. Das feine Grün zurücklegen.
- Den Fenchel kalt abwaschen, in kochendes Salzwasser geben, Zitronensaft dazu und ca. 15 – 20 Minuten sanft köcheln.
- Durch ein Sieb abgießen, den Sud aufbewahren.
- 2 EL Olivenöl auf dem Boden einer flachen Auflaufform verteilen.
- Die Dosentomaten von Stielansätzen und Schalenresten befreien, grob zerteilen und in die Form geben.
- Den Fenchel darüber verteilen, ca. 200 ml Sud darüber gießen.
- Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
- Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in 4 EL Olivenöl andünsten.
- Die Semmelbrösel einrühren, vorsichtig goldbraun rösten und vom Herd nehmen.
- Fenchelgrün und Petersilie fein hacken (3 – 4 EL voll) und zusammen mit dem geriebenen Käse zur Bröselmischung geben und unterheben.
- Die ganze Mischung auf dem Fenchel verteilen.
- In die Mitte des vorgeheizten Backofens schieben und bei 180° Umluft ca. 15 – 20 Minuten backen.