

Mediterraner Fenchel

Mit Parmesan überbackener Fenchel als vegetarisches Gericht oder Beilage zu Fisch und Fleisch

etwa 4 Portionen

 gelingt leicht

 bis 20 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

800 g Fenchelknollen
100 g getrocknete Tomaten in Öl
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 Be. Dr. Oetker Crème fraîche
Classic
1 TL Dr. Oetker Gustin Feine
Speisestärke
70 g geriebener Parmesan

1 Vorbereiten:

Fenchel putzen, das Fenchelgrün zum Garnieren beiseitelegen und der Länge nach vierteln. Tomaten abtropfen lassen. Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze etwa 200 °C
Heißluft etwa 180 °C

2 Zubereiten:

Salzwasser in einem breiten Topf zum Kochen bringen. Fenchelviertel hineingeben und bei schwacher Hitze etwa 10 Min. mit Deckel kochen. Danach abgießen, nebeneinander in eine flache Auflauf- oder Gratinform setzen und mit Pfeffer würzen.



Versuchsküche

Rezepte und Tipps

- 3 Tomaten in Streifen schneiden und auf den Fenchel geben. Crème fraîche mit Gustin, Parmesan und etwas Pfeffer mischen und auf dem Gemüse verteilen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Einschub: Mitte

Backzeit: etwa 23 Minuten

- 4 Mediterranen Fenchel mit dem Fenchelgrün bestreut servieren.

Tipps aus der Versuchsküche

- Wenn die Crème-fraîche-Parmesan-Masse zu fest sein sollte, 1 EL von dem Kochwasser oder Gemüsebrühe unterrühren.
- Den mediterranen Fenchel zu kurzgebratenem Fleisch oder Fisch servieren.

