



Lebendiges Land
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW 18 | 2024

Fenchel überbacken mit würziger Kruste

für 4 Portionen

Zutaten

- Olivenöl zum Einfetten
- 4 Fenchel
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 60 g Grana Padano
- 4 EL Paniermehl
- 2 Ei
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Auflaufform mit Öl einreiben. Fenchel halbieren, Strunk rausschneiden und das Grün entfernen. Fenchel in die Auflaufform legen. Fenchel salzen und pfeffern. Gemüsebrühe in die Auflaufform füllen und für ca. 20 Minuten in den Ofen schieben, damit der Fenchel weich wird. In der Zwischenzeit die Kruste zum Überbacken zubereiten. Dafür Knoblauch schälen und sehr fein schneiden. Petersilie waschen, ausschütteln und ebenfalls fein schneiden. Knoblauch, Petersilie, Grana Padano, Paniermehl und Ei vermischen. Kruste mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn der Fenchel weich ist und die Gemüsebrühe fast verdunstet ist, die Kruste gleichmäßig auf dem Fenchel verteilen. Fenchel noch einmal für ca. 15-20 Minuten im Ofen überbacken lassen.