

Gratinierter Fenchel mit Nusskruste

Zutaten für 4 Portionen:

2 Fenchelknollen (ca. 500 g) – 2 EL Sonnenblumenöl – 1 Ei – 2 EL Crème fraîche – 3 EL gemahlene Haselnüsse – 2 EL Mehl
– 1 EL Sesam – Salz – Pfeffer – ½ TL Oregano

Zubereitung:

- Den Fenchel putzen, waschen und halbieren. Den Strunk entfernen und Fenchelgrün beiseite legen
- Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen, die Fenchelhälften darin anbraten und mit Wasser ablöschen. Etwa 5 Minuten bei milder Hitze mit geschlossenem Deckel köcheln lassen
- Den Ofen auf 200°C vorheizen
- Das Ei mit Crème fraîche, Mehl und Nüssen vermengen
- Den Fenchel in eine gefettete Auflaufform legen und die Nussmasse darauf verteilen
- Im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen
- Fenchelgrün waschen, hacken und auf dem fertigen Auflauf verteilen
- Dazu passt Reis und ein Salat

Wir wünschen guten Appetit!

