

Gratinierter Fenchel mit Oliven - diese Zubereitung ist auch mit anderen Gemüsesorten möglich z.B. Schalotten, Karotten o.ä.

Zutaten für etwa 4 Portionen:

1 kg Gemüsefenchel
Je 1 mittelgroße weiße Gemüsezwiebel und Knoblauchzehe
Olivenöl
400 g stückige Dosentomaten
100 g helle Gemüsebrühe
100 g entsteinte schwarze Oliven (ungefärbt/getrocknet oder Kalamata-Oliven)
30 g Semmelbrösel oder Panko
30 g geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

1. Fenchel waschen, Fenchelgrün und die grünen Stängel abschneiden (aufbewahren).
Wenig vom Wurzelansatz abschneiden.
2. Knollen längs vierteln und etwa 3 bis 4 Minuten in Salzwasser kochen.
Abgießen und gut abtropfen lassen.
3. Backofen auf 200 ° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
4. Zwiebel in feine Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken.
Grüne Fenchelstängel und Fenchelgrün fein schneiden.
5. Olivenöl in einem passenden Topf erhitzen.
Zwiebelstreifen zugeben und bei mittlerer Hitze ohne Farbe anschwitzen.
Knoblauch und Fenchel (Stängel und „Grün“) zugeben, mitschwitzen.
6. Dosentomaten, etwas Gemüsebrühe und die Oliven zugeben – würzen.
Einige Minuten köcheln lassen.
7. Tomatensugo in eine feuerfeste Form geben.
Fenchelstücke darauf verteilen.
8. Im heißen Backofen etwa 15 bis 20 Minuten backen.
9. Semmelbrösel und Parmesan vermischen.
Über den Fenchel streuen.
Weitere 5-10 Minuten im Ofen überbacken, evtl. kurz den Umluftgrill zuschalten.