Email: team@schnelleinfachgesund.de Social: @schnelleinfachgesund Web: schnelleinfachgesund.de



Gratinierter Fenchel – überraschend gutes Fenchel-Rezept

Zubereitungszeit: 5 min **Kochzeit:** 20 min **Gesamtzeit:** 25 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 4

Kalorien p.P.: 60 kcal

Zutaten

600 g Fenchel - mit dem Sparschäler geschält, halbiert oder geviertelt und den Strunk entfernt

100 g Käse, z. B. Gruyère und Parmesan gemischt

Salz

20 g Butter

200 g Optional Béchamel

Gewürze: Pfeffer, Muskatnuss, Cayenne, frische Kräuter

Zubereitung

1. Einen Topf mit Deckel, Dämpfeinsatz und Wasser vorbereiten und bei voller Hitze zum Kochen aufstellen. Den Backofen auf ca. 220 °C Umluft oder Oberhitze vorbereiten.

Tipp: Alternativ in Salzwasser kochen. Wer mag, gibt noch etwas Kurkuma bei, dann bekommt der Fenchel eine schöne Farbe.

2. Den vorbereiteten Fenchel einlegen, großzügig nach Geschmack salzen und ca. 3 – 6 Minuten bis zum gewünschten Biss garen.

3. Ein passendes Blech oder eine Gratinform mit Butter ausstreichen und den gut abgetropften Fenchel mit der Schnittfläche nach oben in die Form einlegen. Nach Geschmack würzen und den Käse darüber verteilen. Wer mag und hat, kann vor dem Käse noch etwas Béchamel darüber geben, am besten so, dass sie nicht aufs Blech tropft. Alternative: So vorbereitet, kannst Du es auch abkühlen lassen und dann im Kühlschrank aufbewahren. Anschliessend auf Zeit bei Umluft im Ofen backen, bis es gratiniert und warm ist. Gratinierst Du den Fenchel, wenn er kalt ist, heize den Ofen vor und mach 1 – 2 Mal während des Backens ein Schnapsglas voll Wasser in den heissen Ofen. Durch den Wasserdampf wird es schneller heiß und trocknet weniger aus. Alternativ oder zusätzlich kannst Du auch etwas Wasser oder Brühe mit auf das Blech geben.

4. Ist der Fenchel noch warm, muss man es nur gratinieren, also bis der Käse schmilzt und goldbraun wird. Dazu reichen Oberhitze oder die Grillfunktion des Backofens.

Wie kannst Du das Rezept variieren?

Du kannst das Koch- oder Dämpfwasser auch mit Schalen von unbehandelten Zitronen oder Orangen aromatisieren. Du kannst die Béchamel mit frischen Kräutern mixen oder diese gehackt beigeben. Weiterhin kann der Käse variiert oder eine Masse aus gerösteten Semmelbröseln (wie beim Rezept für Spargel à la Polonaise) gemacht werden – ob mit oder ohne Ei bleibt Dir überlassen.

Tipps

Beim Dämpfen bleibt der Eigengeschmack und die Nährstoffe besser erhalten, dafür musst Du nachher etwas kräftiger würzen. Beim Kochen in Flüssigkeit kannst Du den Geschmack und die Farbe direkt stärker beeinflussen, indem Du das Wasser dementsprechend würzt. Du kannst das Gemüse auch in Brühe oder verdünnter Brühe garen, je nachdem wie es Dir am besten schmeckt.

Viel Spaß beim Nachkochen wünschen Dir

Felix & Caroline