

Rezept

Fenchel aus dem Ofen mit Knusperstreuseln

Ein Rezept von Fenchel aus dem Ofen mit Knusperstreuseln, am 18.04.2025

Zutaten

Streusel:

2 EL kräftiges Mehl (z. B. Buchweizenmehl, Dinkelvollkornmehl, Roggenmehl)	2 EL feine Haferflocken
2 EL Sesam	2 EL Zucker
1 EL Fenchelsamen	2 EL gepuffte Getreidekörner (z. B. Buchweizen, Quinoa oder Amarant)
1 Prise Cayennepfeffer	Meersalz
	50 g Butter (oder Kokosöl)

Gemüse:

1,2 kg Fenchel (mit Grün)	2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl	Meersalz
schwarzer Pfeffer	1 TL Bockshornkleesamen
400 g Kirschtomaten (oder Datteltomaten)	

Garnitur:

1 kleines Bund Basilikum	150 g Pecorino
---------------------------------	-----------------------

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal, 38 g F, 16 g EW, 30 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Für die Streusel Mehl, Haferflocken, Zucker, Sesam und gepufftes Getreide in einer Schüssel vermischen. Die Fenchelsamen im Mörser fein zerstoßen und mit 1 Prise Salz und Cayennepfeffer untermischen. Die Butter hinzufügen und alles zügig zu Streuseln verkneten. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Streusel daraufgeben. Im Ofen (Mitte) 8-10 Min. leicht braun backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
2. Schon während die Streusel backen, ein zweites Backblech mit Backpapier auslegen. Für das Gemüse den Fenchel waschen, das Grün abzupfen und beiseitelegen. Den Fenchel in Spalten schneiden, den sehr festen Teil der Strünke und die holzigen Triebspitzen abschneiden. Die Fenchelspalten auf ein Blech legen. Den Knoblauch schälen, vierteln und dazulegen. Alles mit 2 EL Olivenöl beträufeln, salzen, pfeffern und mit Bockshornkleesamen bestreuen. Sobald die Streusel fertig sind, das Gemüse im Ofen (Mitte) 20 Min. backen.
3. Inzwischen die Kirschtomaten waschen. Nach den 20 Min. Backzeit zum Fenchel auf das Blech geben und mit dem restlichen Olivenöl (2 EL) beträufeln. Alles zusammen im Ofen 15 Min. weiterbacken.

4. Zum Servieren das Basilikum waschen, trocken schütteln und zusammen mit dem beiseitegelegten Fenchelgrün grob hacken. Den Fenchel aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten und mit den Streuseln sowie den gehackten Kräutern bestreuen. Zum Schluss den Pecorino mit einem Sparschäler in Spänen darüberhobeln.