

Rezept

Gemüsegratin mit Kohlrabi und Fenchel

Ein Rezept von Gemüsegratin mit Kohlrabi und Fenchel, am 28.06.2026

Zutaten

2	kleine Kohlrabi	1	kleine Fenchelknolle
4	Möhren	3	Frühlingszwiebeln
1	rote Chilischote	125 g	Mozzarella
1 EL	Olivenöl		Salz
	Pfeffer	2 Zweige	Thymian

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal, 18 g F, 17 g EW, 14 g KH

Zubereitung

1. Die Kohlrabi schälen, den Fenchel waschen und putzen, beides in kleine Würfel schneiden. Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Gemüse mit wenig Wasser in einen Topf geben, aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 5 Min. dünsten.

2. Inzwischen den Backofen auf 220° vorheizen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, in feine Ringe schneiden. Die Chili waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften in sehr feine Streifen schneiden. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.

3. Eine Auflaufform mit dem Olivenöl einpinseln. Das Gemüse mit Frühlingszwiebeln und Chili in der Form verteilen, salzen und pfeffern. Mozzarella auf dem Gemüse verteilen. Das Gratin im Ofen (Mitte) 10 Min. backen, bis der Käse zerlaufen und goldbraun ist.

4. Den Thymian abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Auflaufform aus dem Ofen holen und Thymian über das Gemüsegratin streuen.