

Rezept

Gratinierter Fenchel

Ein Rezept von Gratinierter Fenchel, am 07.11.2024

Zutaten

| | | | |
|------|------------------------------|---------|----------------|
| 2 | große Fenchelknollen (800 g) | 2 EL | Olivenöl |
| 2 EL | Butter | | Salz |
| | Pfeffer, frisch gemahlen | 1 Prise | Zucker |
| | ¼ l Gemüsebrühe | | ¼ l Weißwein |
| 1 | Zwiebel | 2 | Knoblauchzehen |
| 8 | schwarze Oliven | 40 g | Semmelbrösel |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal

Zubereitung

1. Fenchel waschen, putzen, die Stängel abschneiden, das Fenchelgrün aufbewahren. Die Knollen längs halbieren. In einem Topf oder in einer großen Deckelpfanne Öl und 1 EL Butter erhitzen, den Fenchel darin 5 Min. von allen Seiten anbraten, dabei salzen und pfeffern, 1 Prise Zucker zufügen.
2. Fenchel mit Brühe und Weißwein ablöschen und zugedeckt 25 Min. garen, dabei die Knollen ein Mal vorsichtig wenden.
3. Die Zwiebel schälen und fein würfeln, Knoblauch schälen und pressen, die Oliven entsteinen und fein hacken. Zwiebeln, Knoblauch, Oliven und Semmelbrösel vermischen. Die Mischung in der restlichen Butter andünsten, salzen und pfeffern.
4. Den Backofengrill vorheizen. Die Fenchelknollen aus der Brühe nehmen, in eine Gratinform legen, 2-3 EL der Brühe darüber gießen und die Bröselmasse auf dem Gemüse verteilen. Den Fenchel unter dem Grill goldbraun überbacken.