

Rezept

Überbackener Fenchel

Ein Rezept von Überbackener Fenchel, am 09.06.2026

Zutaten

3 mittelgroße Fenchelknollen (600 g)	1 unbehandelte Zitrone
Salz	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 EL gehackte Petersilie
25 g Parmesan, fein gerieben	20 g Semmelbrösel
2 EL Olivenöl	Pfeffer
frisch gemahlen	1 Dose geschälte Tomaten (400 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 298 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die äußeren Blätter der Fenchelknollen dünn abschälen, putzen und das Fenchelgrün beiseite legen. Die Knollen längs halbieren. Die Zitrone in Scheiben schneiden. Salzwasser mit den Zitronenscheiben zum Kochen bringen und die Fenchelknollen darin 10 Min. blanchieren. Herausnehmen und gut abtropfen lassen.
2. Inzwischen die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen. Zwiebel, Knoblauch und Fenchelgrün fein hacken. Mit Petersilie, Parmesan, Semmelbrösel und Olivenöl gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Tomaten aus der Dose in eine feuerfeste Form geben und mit einer Gabel grob zerdrücken. Die abgetropften Fenchelknollen mit den Schnittflächen nach unten auf die Tomaten legen und mit der Kräuter-Parmesan-Paste bestreichen. Offen im vorgeheizten Backofen (Mitte, Umluft 180°) 25-30 Min. backen, bis die Kruste knusprig ist.