

Rezept

Überbackener Fenchel und Kürbis

Ein Rezept von Überbackener Fenchel und Kürbis, am 28.06.2026

Zutaten

2 Knollen Fenchel (ca. 600 g)	1/2 Hokkaidokürbis (ca. 600 g)
Salz	5 EL Semmelbrösel (am besten vom Bäcker oder selbst gemacht)
5 EL Milch	125 g leicht schmelzender Käse (z. B. Raclettekäse)
1 Bund Petersilie	2 EL Rosinen (nach Belieben)
2 EL Kapern (nach Belieben)	4 EL Olivenöl
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal

Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.

2. Fenchel putzen, also den Strunk frisch anschneiden, äußere Fenchelblätter entfernen, wenn sie vertrocknet sind, sonst die ganze Knolle gründlich waschen. Das Fenchelgrün abschneiden und beiseitelegen. Die Knollen vierteln, sodass der Strunk die einzelnen Blätter zusammenhält. Innerstes Blatt jeweils herausbrechen, beiseitelegen. Kürbis waschen, mit einem Esslöffel entkernen, in vier Spalten schneiden.

3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Kürbis salzen und mit der Schale nach unten in eine große Auflaufform setzen. Im Ofen (Mitte) 15 Min. backen.

4. Alle Fenchelstücke in einen Topf geben, 2 cm hoch Wasser angießen, salzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in 10 Min. bissfest dünsten.

5. Die Semmelbrösel mit Milch beträufeln. Käse fein reiben. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und mit den innersten Fenchelblättern hacken. Nach Belieben Rosinen und Kapern grob hacken.

6. Käse, Petersilie, Rosinen und Kapern mit Bröseln und Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken – Salz braucht man nicht allzu viel, denn der Käse ist schon gesalzen.

7. Kürbis aus dem Ofen nehmen. Fenchel aus dem Wasser heben und mit in die Form setzen. Kräuterbrösel auf dem Gemüse verteilen, den Fenchelfond angießen und das Gemüse wieder in den Ofen schieben. In ca. 10 Min. goldbraun überbacken. Fenchelgrün hacken, das Gemüse damit bestreuen. In der Form servieren. Dazu passt ein knackiger Salat.