

Fenchelgratin mit Cherrytomaten und Mozzarella

Sachbezeichnung



Ausbeute
4 Portion(en)



Zeitplanung
Zubereitung: 25–30 Minuten
Backzeit: 20 Minuten/180°C



Nährwerte (100 g oder 100 ml)
Energie: 1'250 kJ/300 kcal;
Fett: 9.9 g, davon ges. Fettsäuren 3.4 g;
Kohlenhydrate: 4.5 g, davon Zucker 1.6 g;
Eiweiss: 5.1 g; Salz 0.8 g

Rezept

Zutaten (1'791 g)

800 g	Fenchel
500 g	Cherrytomaten
240 g	Mozzarella
60 g	Paniermehl
80 g	Parmesan
100 g	Olivenöl
10 g	Speisesalz
1 g	Pfeffer, schwarz

Herstellung

1

Zubereitung

Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Den Strunkansatz der Fenchelknollen sauber anschneiden und schönes Fenchelgrün beiseitelegen. Die Fenchel der Länge nach in Viertel oder Sechstel schneiden. Mit wenig Wasser in eine Pfanne geben, leicht salzen, aufkochen und dann zugedeckt 7–9 Minuten bissfest garen.

Inzwischen die Cherrytomaten je nach Grösse halbieren oder vierteln. Die Schnittflächen mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Schüssel geben. Den Mozzarella auf Küchenpapier abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Mit den Tomaten mischen.

Das beiseitegelegte Fenchelgrün hacken. Mit dem Panniermehl, Parmesan und Olivenöl in einer kleinen Schüssel vermischen.

Den gegarten Fenchel sorgfältig aus der Pfanne nehmen, gut abtropfen lassen und in eine Gratinform geben. Die Tomaten-Mozzarella-Mischung darüber verteilen und alles mit der Fenchelgrün-Bröselmasse bestreuen.

Den Fenchelgratin im heissen Ofen auf der mittleren Rille etwa 20 Minuten goldbraun überbacken.

2

Anrichten

Auf heissen Tellern anrichten und sofort servieren.