

Überbackener Fenchel

Kategorie: Gemüsegerichte - Aufwand: gering - Preis: gering - für Gruppen: nein - vegetarisch: nein

- 1,0 kg Fenchel
- Salz
- 0,5 ausgepresste Zitronen
- 2,0 Zwiebeln
- 2,0 große Tomaten
- 1,0 EL Öl
- 2,0 EL Tomatenmark
- 8,0 EL Rotwein
- Pfeffer
- 1,0 Kugel Mozzarella
- 2,0 EL frisch geriebener Parmesan

(Angaben für 4 Personen)

Fenchel ist den meisten wohl hauptsächlich als Tee bekannt. Er ist aber ein wirklich leckeres und sehr gesundes Gemüse. Hier wird er überbacken in einer Tomatensoße serviert. Als Beilage passen Muskartoffel, Kroketten, Reis oder einfach ein helles Weizenbrot.

Zubereitung

Den Fenchel waschen, längs vierteln, den Strunk entfernen. Wenig Salzwasser mit Zitronensaft zum Kochen bringen und den Fenchel für 8 Minuten hineingeben. Mit einer Schaumkelle heraus holen und abtropfen lassen.

Die Zwiebeln schälen, in Viertelringe schneiden und in Öl andünsten, das Tomatenmark dazugeben. Mit Rotwein ablöschen. die Tomaten waschen, in Stücke schneiden und hinzufügen, einkochen lassen, salzen und pfeffern.

Den Fenchel in eine flache Form geben und die Tomatensauce darüber gießen. Den Mozzarella in Scheiben darauf legen und mit Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200°/Umluft: 175°/Gas: Stufe 3) etwa 25 Minuten backen.

