



Rezepte!

Vorschläge für Euer Gemüse – Fenchel Knusperauflauf

Es gibt noch ein tolles Rezept für unser Fenchelgemüse.

Das Ganze ist fix gemacht und lässt sich auch mit überschaubarem Aufwand einfach mal so nebenher kochen. Also ran an die Knolle und an die letzten Brotscheiben.

FENCHEL-KNUSPERAUFLAUF - Für 6 Personen

2 Fenchelknollen

3 El Zitronensaft + 2 El Zitronensaft

Salz und Pfeffer

1 El Honig oder Agavendicksaft

El Mehl

320 ml Sahne/vegane Sahne

Belag:

80 g Haferflocken

60g Mehl

Ca 100 g Schwarzbrotkrümel oder Rogenbrot/Weißbrot 60 g Butter/Margarine

1 Knoblauchzehe, zedrückt

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Eine Auflaufform mit Öl pepinseln. Den Fenchel in dünne Ringe schneiden. Wasser in einem Kopf zum kochen bringen. 3 El Zitronensaft und den Fenchel zugeben. Bei mittlerer Hitze 3 Minuten kochen. Danach abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.

2. 2 El Zitronensaft, Pfeffer und Honig/Agavendicksaft verrühren und über den Fenchel geben. Alles gut verrühren und mit 1 El Mehl bestäuben. Anschließend in die Auflaufform füllen und mit der Sahne begießen.

3. Für den Belag: Haferflocken, Mehl und Brotkrümel mischen. Die Butter in einem Topf erhitzen und den Knoblauch 30 Sekunden darin anbraten. Über die trockenen Zutaten gießen und mischen.

Den Krümmelmix über den Fenchel streuen und 20-30 Minuten backen.

Der Fenchel soll gar, die Kruste braun sein.

