

Überbackener Fenchel

Zutaten als Beilage für 4 Portionen:

8 mittelgroße Fenchel Knollen,

Salz,

1 L Wasser,

1 EL Zitronensaft,

4 Tomaten,

Zutaten für die Sauce:

30 g Butter,

30 g Mehl,

3/4 L Fenchel Kochwasser,

1/4 L Milch,

1/8 L Sahne,

65 g Greyerzer (Käse),

1 Prise geriebener Muskat,



Zubereitung :

Für den überbackenen Fenchel die Fenchel- Knollen putzen, von Stielen und harten Außenblättern befreien, halbieren, (etwas zartes Fenchelgrün für Garnierung zurücklegen) und in leicht gesalzenem Wasser mit dem Zitronensaft in ca. 15 – 20 Min. bissfest kochen, danach abtropfen lassen. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser geben, enthäuten und in Scheiben schneiden.

Für die Soße Mehl in Butter anschwitzen, mit Fenchelbrühe, Milch und Sahne auffüllen und unter Umrühren aufkochen lassen. Danach den geriebenen Käse sowie Salz und Muskat dazugeben und abschmecken.

Den gegarten Fenchel und die Tomaten in eine gebutterte Auflaufform geben, mit der Sauce begießen und ca. 15 Min. bei 200 Grad Heißluft im vorgeheizten Backofen backen.

Den überbackenen Fenchel entweder als Beilage oder als fleischloses Hauptgericht mit Reis oder Petersilienkartoffeln und Salat servieren.