



REZEPT DER WOCHE

KW 46 13.11. – 19.11.2023

Überbackener Fenchel (Für 4 Personen)

Das brauchen Sie:

- 900 g [Fenchel](#) mit Grün (Art.Nr. 723)
- 4 [Ochsenherzen](#) (Art.Nr. 108) **oder**
- 400 g [geschälte Tomaten](#) (Art.Nr. 17232)
- 1 [Zwiebel](#) (Art.Nr. 400)
- 2 [Knoblauchzehen](#) (Art.Nr. 410)
- 1 Bund [Petersilie](#) kraus (Art.Nr. 450)
- 1 [Zitrone](#) (Art.Nr. 1760)
- 8 EL [Olivenöl](#) (Art.Nr. 8414)
- 50 g [Parmesan](#) gerieben (Art.Nr. 2790)
- 4 EL [Semmelbrösel](#) (Art.Nr. 6016)
- Etw. Salz und Pfeffer aus der Mühle

Und so geht's:

Die Fenchelknollen längs halbieren, harte Stiele entfernen, das Fenchelgrün aufbewahren.

Die halben Knollen mit Salzwasser und Zitronensaft bedeckt ca. 10 Minuten garen, die Knollen abtropfen lassen, den Sud aufbewahren.

Frische Tomaten in kleine Stücke schneiden oder eingelegte Tomaten abtropfen lassen und auch klein schneiden. Saft für etwas anderes verwenden.

Petersilie, Fenchelgrün, Zwiebel und Knoblauch sehr fein hacken und in einer Pfanne mit etwas von dem Olivenöl andünsten. Semmelbrösel und geriebenen Käse untermischen und etwas mitrösten.

Tomaten in eine feuerfeste Form verteilen, die Fenchelhälften daraufsetzen und mit ca. 250 ml des Fenchelsudes begießen, Brösel-Mischung darüber verteilen.

Alles gut salzen und pfeffern, den Rest Olivenöl darüber verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180° C 20-25 Minuten goldbraun rösten.

Tipp: Schmeckt auch herrlich zu gegrilltem Tofu. Ohne Käse ist es ein super veganes Rezept.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

Bei Rückfragen sind wir für Sie erreichbar:
Tel. (0 72 23) 8 06 22 30
E-Mail: info@deckersbiohof.de
www.deckersbiohof.de

DECKERS **BIO** **HOF**