



Saisonrezept Juni

Fenchel

Fenchel enthält verschiedene ätherische Öle, Kieselsäure, Mineralsalze, Stärke, Vitamin A, B und C. Fenchel kann doppelt so viel Vitamin C enthalten wie eine Orange!

Sie können Fenchel als Gemüse oder als Heilpflanze einsetzen; roh, gebraten oder gekocht essen.

Lagern Sie Fenchel bitte gekühlt und eingewickelt.

Fenchel-Gratin



Zutaten

- 3 - 4 Fenchelknollen
- 2 Becher Sauerrahm
- 150 g Greyerzer, grob gerieben
- 3 - 4 EL Parmesan, gerieben
- Fleur de Sel mit Blüten
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Olivenöl für die Gratinform



4 Personen



Vorbereitung:
20 min
Backzeit:
30 min



einfach

Zubereitung

1. Ofen auf 200°C vorheizen
2. die Gratinform mit etwas Olivenöl auspinseln
3. die Fenchelknollen inkl. Fenchelgrün in ganz feine Streifen schneiden, quer
4. Fenchel mit dem Sauerrahm und Greyerzer in einer Schüssel vermischen
5. mit Pfeffer würzen
6. in die Gratinform geben
7. ca. 20 Minuten backen
8. mit Parmesan und etwas Fleur de Sel mit Blüten bestreuen
9. nochmals 10 Minuten backen

Rezept von:
Noemi Koch
Ernährungs-Bildung