



REZEPT DER WOCHE

KW 20 16.05. – 22.05.2022

Gefüllter Fenchel (Für 4 Personen)

Das brauchen Sie:

- 100g Grünkern (Art.Nr. 5008)
- 3 EL Bratöl Olive (Art.Nr. 8071)
- 4 Fenchelknollen (Art.Nr. 723)
- 1 Zwiebel (Art.Nr. 400)
- 1 Knoblauchzehe (Art.Nr. 410)
- 5 schwarze Oliven (Art.Nr. 2724)
- 1 Dose Pizzatomen (Art.Nr. 17127)
- 4 EL Tomatenmark (Art.Nr. 17124)
- 1 TL Rohrzucker (Art.Nr. 5253)
- 50ml Gemüsebrühe (Art.Nr. 8045)
- 1 TL Oregano getrocknet (Art.Nr. 8355)
- 1 TL Basilikum (Art.Nr. 473)
- 100g Ziegenfrischkäse (Art.Nr. 2537)
- 50g Dinkelvollkornbrösel (Art.Nr. 6016)
- 100ml Sahne (Art.Nr. 2004)
- Etw. Salz, Pfeffer

Und so geht's:

Grünkern schroten, dann in 1 EL Bratöl kurz unter Rühren anrösten, mit 250 ml Wasser aufgießen und ca. 1 Stunde quellen lassen.

Backofen auf 180°C vorheizen. Eine Auflaufform mit Bratöl einölen. Fenchel waschen und die beiden äußeren Knollenteile samt Stiel abbrechen, die zarten Fenchelblätter abschneiden und zur Seite legen.

Die äußeren Blattrippen in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren.

Anschließend sofort in Eiswasser abschrecken und in die Auflaufform schichten, so dass jeweils die Mitte der beiden äußeren Blattrippen frei bleibt.

Das Innere des Fenchels halbieren, den Strunk keilförmig herausschneiden und den restlichen Fenchel in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls sehr fein würfeln. Oliven in feine Streifen schneiden.

2 EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin ca. 1 Minute anrösten. Fenchelwürfel hinzufügen, weitere 3 Minuten braten. Tomatenmark und Rohrzucker hinzugeben und 1 weitere Minute mitrösten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Pizzatomen oder Kochtomatenwürfel, Oregano und Basilikum dazugeben und bei niedriger Hitze und offenem Topf ca. 15 Minuten simmern lassen. Grünkernschrot und Olivenstücke zum Fenchelgemüse geben, Ziegenfrischkäse, Semmelbrösel und Sahne unterrühren.

Die Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die vorbereiteten Höhlen des Fenchels in der Auflaufform füllen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Einschubhöhe ca. 20 Minuten garen; anschließend mit dem zarten Fenchelgrün garnieren.

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

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

DECKERSBIOHOF