

gefüllter Fenchel

Zutaten für 2 Personen:

2 Fenchel

300 g Gemüse für die Füllung bestehend aus : Fenchel, Champignons, Zucchini und Tomaten

120 g Creme fraiche

1 EL geriebener Käse

Salz und Pfeffer

2 EL Butter



Die Fenchel werden jeweils halbiert, der Strunk rausgeschnitten und in der Mitte etwas ausgehöhlt. Diese Fenchelstücke werden klein gehackt und kommen anschließend zur Füllung dazu. Eine Auflaufform mit den Butterausstreichen und die halbierten Fenchel mit der ausgehöhlten Seite nach oben in die Auflaufform geben.

Champignons und Zucchini waschen und klein hacken. Mit den Fenchelstücken mischen und in einer Pfanne etwa 3 Minuten andünsten. Aus der Pfanne nehmen, leicht auskühlen lassen und mit den klein gewürfelten Tomaten mischen. Diese Mischung mit Creme fraiche und Käse vermengen und mit Salz und Pfeffer geschmacklich abstimmen.

Diese Füllung kommt in die Fenchelhälften.

Die gefüllten Fenchelhälften werden bei 180°C etwa 40 Minuten bei Ober-Unterhitze gebacken.

Mit Reis oder Brot servieren.

