

Möhren-Fenchel-Gratin



Zutaten für 2 Portionen:

- 500 g Möhren
- 500 g Fenchel
- 1 Zwiebel
- Käse zum Gratinieren (je nach Geschmack mild oder würzig)
- Butter oder Margarine
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- Salz
- Gewürze nach Geschmack (z. B. Pfeffer)
- Evtl. Kartoffeln als „Sättigungsbeilage“

Vorbereitung

- Die Möhren waschen, wenn gewünscht schälen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden.
- Die Fenchelknollen waschen, putzen und in Längsrichtung in Scheiben schneiden. Das Fenchelgrün grob hacken.
- Die Zwiebel pellen und in sehr feine Würfel schneiden.

Zubereitung

- Leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.
- Die Möhrenscheiben hineingeben und ca. 5 Minuten darin vorgaren.
Tipp: Wenn man Möhren eher knackig mag, sollte die Zeit verkürzt werden.
- Nach 2 Minuten die Fenchelscheiben dazu geben und mitgaren.
- Dann das Gemüse mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen.
- Die Butter oder Margarine in einer ofenfesten Form heiß werden lassen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.
- Die Fenchel- und Möhrenscheiben dazu geben, im Fett wenden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Falls Kartoffeln dazukommen, diese ebenfalls in die Form geben.
- Den Käse auf dem Gemüse verteilen.
- Die Form in den vorgeheizten Backofen schieben und bei 225 Grad ca. 15 Minuten überbacken (Temperatur und Zeit variieren nach Käse, Ofen und Geschmack).
- Das Fenchelgrün zuletzt über das fertige Möhren-Fenchel-Gratin streuen.

Guten Appetit wünscht Marco Koch