

Herzgesunde Ernährung – Rezepte

Gratinierter Fenchel (für 4 Personen)

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
2 300 ml Etwas	Fenchelknollen Salzwasser Butter	Den Fenchel waschen, längs halbieren, den Strunk herausschneiden und in wenig kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten bissfest garen. Herausnehmen und abtropfen lassen Eine Auflaufform mit Butter ausfetten
100 g 50 ml 2 ½ TL 1 Prise ½ TL	Crème fraîche Milch Eier Salz Pfeffer Muskat	Aus Crème fraîche, Milch und Eier einen Guss rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
4 EL	Parmesan	Den Fenchel in die Auflaufform geben, den Guss darüber verteilen und mit Parmesan bestreuen Bei 200°C im Backofen ca. nochmals 15 Minuten garen. Garzeit hängt von der gewünschten Weichheit des Fenchels ab Dazu schmecken Salzkartoffeln