

Fenchel überbacken

by Andreas - Dienstag, Mai 26, 2009

<http://mundgericht.de/index.php/uberbackener-fenchel/>

Ein Auflauf, der ganz ohne Fleisch auskommt. Der Spritzer Anisschnaps unterstreicht das Aroma des Fenchels.

2 Fenchelknollen

2 Selleriestangen

1 Paprika

200 gr. gewürfelte Tomaten

1 frische Chilischote (wer es schärfer mag)

1 Spritzer Anisschnaps

50 gr. geriebener Parmesan

Salz

Pfeffer

Die vom Wurzelansatz befreien, geviertelten Fenchelknollen und die in kurze Stücke geschnittenen Selleriestangen in kochendem leicht gesalzenem Wasser blanchieren. Erst den Sellerie für 5 Minuten, dann die Fenchelknollen dazugeben und weitere 10 Minuten kochen.

Die Tomate und die Paprika würfeln. Wer will: die Chilischote in Ringe schneiden (Kerne entfernen!). Mit dem vorgekochten Gemüse in eine Auflaufform geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Anisschnaps dazu gießen. Über alles den geriebenen Parmesan verteilen.

Ca. 20 Minuten bei 190 Grad im Backofen backen.