



MICHAELA KOLLMEDER  
HEILPRAKTIKERIN

## Gratinierter Fenchel



Bild: Michaela Kollmeder

### ZUTATEN

2 große Fenchelknollen (ca. 800g)  
2 EL Olivenöl  
2 EL Butter  
Salz, Pfeffer  
¼ l Weißwein  
¼ l Gemüsebrühe  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
40g Dinkelsemmelbrösel

### ZUBEREITUNG

Fenchel waschen, putzen, die Stängel abschneiden. Die Knollen längs halbieren. In einem Topf Öl und 1 EL Butter erhitzen. Den Fenchel von allen Seiten darin anbraten. Salzen und pfeffern.

Den Fenchel mit Weißwein und Brühe ablöschen (ca. 3 EL der Brühe aufheben). Bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten garen. Den Fenchel nach 10 Minuten vorsichtig wenden.

Den Ofen vorheizen (Umluft 180°C)

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und pressen. Beides mit den Semmelbröseln vermischen.

In einer Pfanne die restliche Butter erhitzen und die Semmelbröselmasse ca. 2-3 Minuten darin andünsten. Salzen und pfeffern.

Fenchel in eine Auflaufform legen. Die restliche Brühe über den Fenchel geben. Die Bröselmasse über dem Fenchel verteilen und ca. 10 Minuten im Ofen überbacken.

Zu dem Gratin passt jede Sorte Fleisch oder Fisch aus dem Ernährungsplan.

Auf dem Foto habe ich das Gratin noch 5 Minuten mit Halloumi Käse im Grill überbacken und mit dem frischen Fenchelkraut bestreut.