

Fenchel mit Tomaten

Vegetarisch » Tomaten-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 4 Fenchelknolle(n)
- » 1 Zwiebel(n)
- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 3 EL Olivenöl
- » 800ml Dosentomaten
- » Salz & Pfeffer
- » 1 TL Thymian
- » 5 EL gem. Mandeln
- » 300g Mozzarella

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen. Fenchel abbrausen, Grün abschneiden und beiseite legen. Die Knollen längs halbieren, vom Strunk befreien, aushöhlen, dabei einen etwa 1,5cm breiten Rand stehen lassen. Knollen in eine gefettete Auflaufform setzen und im Ofen ca. 20min vorgaren.

2. Zwiebel sowie Knoblauch abziehen und fein hacken. Im heißen Öl in einem Topf anbraten. Das ausgelöste Fenchelinnere sowie -grün fein hacken, in den Topf geben und andünsten. Die Tomaten fein zerkleinern, mitsamt dem Saft zufügen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Ohne Deckel etwa 15min sämig einkochen lassen. Die Mandeln unterziehen.

3. Die Fenchelknollen mit der Tomatenmischung füllen. Den Mozzarella würfeln und auf der Füllung verteilen. Den Fenchel etwa 10min im Ofen überbacken. Anschließend herausnehmen, auf Tellern anrichten und evtl. mit Dillblüten garnieren.

Tipp: Statt Fenchel können Sie auch Auberginen oder Zucchini auf diese Weise füllen.

Nährwerte: 380kcal/E19g/F27g/KH13g pro Portion

angelegt am: 18.11.2003

Rezept-Nr: 715

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke