AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	40 Min.	ganzjährig	international

SARDELLEN AUF GEBACKENEM FENCHEL



KURZ VORGESTELLT

Sardellen haben einen recht intensiven Geschmack. Zusammen mit Fenchel, Kräutern und Croûtons ensteht ein kräftiges, harmonisches Gericht.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

100 g	Brötchen, hell	3 EL	Thymian
1.2 dl	Olivenöl	3 EL	Petersilie, glattblättrig
2	Fenchel, gross	16	Sardellen
20 g	Butter	0.8 dl	Wasser
			Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 200° C vorheizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Das Brötchen mittelgross würfeln und darauf verteilen, Olivenöl darüberträufeln. 8 Min. im Ofen leicht knusprig backen. Brotwürfelchen herausnehmen und beiseitestellen.
2. Die Fenchel längs durchschneiden und jede Hälfte in vier Spalten schneiden. Pfanne bei hoher Temperatur erhitzen, dann die Hälfte des Olivenöls hineingeben. Die Fenchelstücke darin auf einer Schnittseite bräunen. Wasser und Butter hinzufügen und 3 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit um die Hälfte reduziert ist. Den Inhalt der Pfanne in eine Auflaufform geben, mit den gehackten Kräutern bestreuen und mit den Sardellen belegen.
3. Die Croûtons darauf verteilen, mit dem restlichen Ölivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 25 Min. im Ofen backen.

Rezept: Matt Wilkinson. Gemüse Kochbuch. Dorling & Kindersley 2012 - Foto: compactcook.com