AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	30 Min.	ganzjährig	Europa

FENCHEL MIT PARMESAN UND SESAM



Rezept: Dieter Kuhn, Wohlen AG - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Der italienische Hartkäse verfeinert gerieben viele Gerichte. Aber zu Fenchel passt Parmesan himmlisch.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

2 EL	Olivenöl	200 g	Parmesan, fein gerieben
1	Zwiebel, klein	1 Bd	Petersilie
800 g	Fenchel	8 EL	Sesamsamen
4 EL	Tomatenpelati	12 EL	Griechisches Joghurt
			Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Gehackte Zwiebel in einer grossen Bratpfanne glasig dünsten. Fenchel rüsten und in feine Spalten schneiden. Diese mit gehackten Tomaten in Bouillon andünsten. Mit Deckel schliessen und knapp weich kochen.
2. Parmesan fein reiben. Fein gehackte Petersilie und Sesamsamen unterheben.
3. Fenchel in eine ofenfeste Form geben. Griechisches Joghurt esslöffelweise auf Fenchel geben. Parmesanmasse auf Fenchel geben. Im Ofen mit der Grillfunktion kurz gratinieren.

TIPP: Gericht mit fein geschnittenem Kraut des Fenchels dekorieren.