

# FENCHELGRATIN



ZUBEREITUNGSZEIT  
ca. 60 Minuten  
BRENNWERT  
ca. 540 kcal pro Portion  
PORTIONEN  
4

## Zubereitung

1. Fenchelknollen halbieren, in feine Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser 6 Minuten blanchieren. Danach in kaltem Wasser abkühlen und gut abtropfen lassen.
2. Die Auflaufform mit der Knoblauchzehe ausreiben. Die Zwiebeln und den Schinken fein würfeln, in Butter anschwitzen und in der Form verteilen. Brötchen vom Vortag in dünne Scheiben schneiden und mit dem Fenchel und den halbierten Kirschtomaten in die Form legen.
3. Eier mit der Milch verquirlen, mit Salz, Muskat, Thymian und Cayennepfeffer würzen und über das Gratin geben. Anschließend bei 200°C mit Oberhitze 20 Minuten backen.
4. Die geschlagene Sahne mit einem Ei vermischen, mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Über das Gratin geben, mit Käse bestreuen und im Ofen bei 230°C kurz goldbraun gratinieren.

## Zutaten

500 g Fenchelknollen  
100 g Cherrytomaten  
1 Zwiebel  
Muskat  
Prise Thymian  
3 Brötchen  
125 g Schinkenwürfel (oder  
Räuchertofu)  
5 Eier  
0.3 l Milch  
Cayennepfeffer  
1 Zehe Knoblauch  
Butter  
Pfeffer  
Salz  
150 ml Schlagsahne  
50 g Geriebener Käse



Denns Biomarkt Siegen

Dieses Rezept und viele weitere finden Sie unter:  
[www.biomarkt.de/Rezepte](http://www.biomarkt.de/Rezepte)

# FENCHELGRATIN



ZUBEREITUNGSZEIT

ca. 60 Minuten

BRENNWERT

ca. 540 kcal pro Portion

PORTIONEN

4

## Zubereitung

Fenchelknollen halbieren, in feine Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser 6 Minuten blanchieren. Danach in kaltem Wasser abkühlen und gut abtropfen lassen.

Die Auflaufform mit der Knoblauchzehe ausreiben. Die Zwiebeln und den Schinken fein würfeln, in Butter anschwitzen und in der Form verteilen. Brötchen vom Vortag in dünne Scheiben schneiden und mit dem Fenchel und den halbierten Kirschtomaten in die Form legen.

Eier mit der Milch verquirlen, mit Salz, Muskat, Thymian und Cayennepfeffer würzen und über das Gratin geben. Anschließend bei 200°C mit Oberhitze 20 Minuten backen.

Die geschlagene Sahne mit einem Ei vermischen, mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Über das Gratin geben, mit Käse bestreuen und im Ofen bei 230°C kurz goldbraun gratinieren.

## Zutaten

500 g Fenchelknollen

100 g Cherrytomaten

1 Zwiebel

Muskat

Prise Thymian

3 Brötchen

125 g Schinkenwürfel (oder Räuchertofu)

5 Eier

0.3 l Milch

Cayennepfeffer

1 Zehe Knoblauch

Butter

Pfeffer

Salz

150 ml Schlagsahne

50 g Geriebener Käse



Denns Biomarkt Siegen

Dieses Rezept und viele weitere finden Sie unter:

[www.biomarkt.de/Rezepte](http://www.biomarkt.de/Rezepte)