

ÜBERBACKENER FENCHEL MIT GRÜNKERNFÜLLUNG



4 Fenchelknollen
Salz
1 Zwiebel
125 g Grünkern, grob geschrotet
1 Esslöffel Butter
250 ml Gemüsebrühe (siehe
Hilfreiches/Rezepte/Kraftbrühen)

100 g frische Champignons
Saft von 1 Zitrone
Salz, Pfeffer, Muskat
50 g gemischte, gehackte Kräuter
100 g geriebener Bergkäse
2 Eier
Semmelbrösel, Butterflöckchen

4 Portionen

1. Fenchel halbieren und in Salzwasser bissfest garen, dann gut abtropfen lassen.
2. Zwiebel fein hacken und mit Grünkern in einem Topf in heißer Butter kurz andünsten. Gemüsebrühe angießen und Grünkern unter ständigem Rühren darin ca. 30 Minuten ausquellen lassen.
3. Pilze fein würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Kurz vor garende unter den Grünkern heben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, vom Herd nehmen und ganz abkühlen lassen.
4. Kräuter, Käse und Eier unter die Grünkernmasse rühren und mit Semmelbrösel binden. Fenchelhälften in eine gefettete Auflaufform setzen, Grünkernmasse darauf geben und mit Butterflöckchen belegen.
5. Bei 170 Grad Umluft 20 Minuten überbacken.

Quelle: 1997-1998 Gräfe und Unzer Verlag GmbH und KELLY Data GmbH