Gebackener Fenchel

Fenchel kennen viele nur als Tee. Dabei hat das Gemüse so viel zu bieten! Am liebsten mag ich gebackenen Fenchel Im Ofen mit Honig und braunem Zucker gebacken, wird er so herrlich saftig und schlummert unter einer Decke aus knusprigem Feta. Da möchte man doch direkt loslöffeln und dieses einmalige Zusammenspiel aus süß und salzig genießen.

Gebackener Fenchel | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (4 Portionen): 1 Kilo Fenchel | 200 Gramm Feta | 4 Esslöffel Olivenöl | 4 Esslöffel brauner Zucker | 2 Esslöffel Honig | 1 Esslöffel Salz | 1 Esslöffel getrockneter Thymian

Gebackener Fenchel | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (60 Minuten): 1. Ofen auf 180 Grad vorheizen. 2. Fenchel waschen, Fenchelgrün bei Seite legen und den Fenchel selbst in Streifen schneiden. 3. Fenchel in eine Ofenform legen und mit Olivenöl, Zucker, Salz, Thymian und Honig vermengen. 4. Fetakäse über dem Fenchel zerbröckeln. 5. Fenchel für 45 Minuten backen. Sollte er zwischenzeitlich zu dunkel werden, eine zweite Ofenform über die erste stülpen. 6. Gebackenen Fenchel mit dem Fenchelgrün dekorieren und servieren.

Verwandle deinen gebackenen Fenchel in edles Fingerfood mit meinem Rezept für Garnelen-Fenchel-Crostini.

Nährwerte/Portion: 322 Kalorien | 21 Gramm Fett | 23 Gramm Kohlenhydrate | 10,3 Gramm Eiweiß