

# Fenchelgratin mit Tomaten

Autor: KOCHEN



## ZUTATEN

800 g Fenchel  
4 Tomaten, gross  
2 Knoblauchzehen  
1 Bund Majoran, frisch, ersatzweise  
1 Teelöffel getrockneter Majoran  
1 dl Olivenöl  
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
Parmesan, nach Belieben;  
ersatzweise Sbrinz AOC

## Info

Pro Portion  
6 g Eiweiss  
25 g Fett  
15 g Kohlenhydrate  
316 kKalorien  
1323 kJoule

**Glutenfrei**

**Lactosefrei**

**Purinarm**

## ZUBEREITUNG

Für 4 Personen als Mahlzeit - Für 6 Personen als Vorspeise

Die letzten inländischen Tomaten und der würzige Herbstfenchel ergeben einen unkomplizierten und leichten Gratin, zu dem man kleine, in der Schale gebratene Kartoffeln und eine Joghurtsauce, aber auch ein Stück Fleisch kombinieren kann. Wer keine frischen Tomaten zur Hand hat, verwendet abgetropfte Dosentomaten und geniesst den Saft als Apéro! Den Gratin nach Belieben etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit mit geriebenem Parmesan oder Sbrinz bestreuen.

1 Den Strunkansatz des Fenchels nur dünn abschneiden, sodass die Knolle noch zusammenhält. Die Stängelansätze wegschneiden, dabei schönes Grün beiseitelegen. Die Fenchelknollen vierteln.

2 Die Stielansätze der Tomaten entfernen, dann die Früchte in Sechstel schneiden.

3 Die Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken. In eine Schüssel geben. Den frischen Majoran ebenfalls hacken. Frischen oder getrockneten Majoran mit dem Olivenöl zum Knoblauch geben. Fenchel und Tomaten beifügen, alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und gut mischen. Das Gemüse in eine feuerfeste Form schichten.

4 Den Fenchelgratin im auf 180 Grad Umluft (Unter-/Oberhitze 200 Grad) vorgeheizten Ofen etwa 40 Minuten backen. Heiss als Mahlzeit, lauwarm als Vorspeise servieren.