

Fenchel nach Mailänder Art

Für 4 Personen

Zutaten

4 grosse Fenchel
Salz

Sauce:

25 g Butter
2 gestrichene Esslöffel Mehl
3 dl Milch
1/2 dl Rahm
3-4 Esslöffel geriebener Parmesan
Salz
frisch geriebene Muskatnuss



Zum Überbacken:

25 g Butter
50 g Paniermehl

Zubereitung

1 Den Fenchel rüsten, dabei schönes Grün beiseitelegen. Das Gemüse in 1 cm breite Streifen schneiden. Das Fenchelgrün hacken.

2 Etwa 1 Liter Salzwasser aufkochen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine Gratinform ausbuttern.

3 Den Fenchel ins kochende Salzwasser geben und 4 Minuten blanchieren. Abschütten und gut abtropfen lassen. In die Gratinform geben.

4 In einer kleinen Pfanne die Butter erhitzen. Das Mehl beifügen und unter Rühren 1 Minute dünsten, ohne Farbe annehmen zu lassen. Langsam die Milch und den Rahm dazugiessen, aufkochen und unter gelegentlichem Umrühren auf mittlerem Feuer 5 Minuten kochen lassen. Am Schluss den Parmesan untermischen und die Sauce mit Salz sowie Muskatnuss würzen. Über den Fenchel geben.

5 In einer beschichteten Bratpfanne die Butter schmelzen. Das Paniermehl hineingeben und unter Wenden nur ganz leicht anrösten. Über den Fenchel verteilen.

6 Den Fenchel im 200 Grad heissen Ofen auf der zweituntersten Rille 15–20 Minuten überbacken, bis die Oberfläche des Gratins leicht gebräunt ist.

Tipp

Der Fenchel ist eine Beilage zu kurz gebratenem Fleisch, ist aber auch ein feines vegetarisches Essen, zu dem man Salzkartoffeln serviert.

Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren.

1 Person: Die Sauce in 1/3 –Menge zubereiten, restliche Zutaten vierteln.