



Fenchel- Kürbisauflauf

Rezepte von BEPA Bio



Zutatenliste (4 Portionen):

1kg Fenchel, 1 Hokkaidokürbis, 3 Knoblauchzehen, 3-4 EL Mandelmus, 1 EL Senf, Saft 1 Zitrone, 300ml Wasser, ½ Bund Dill
50g Mandelblättchen, Salz, Pfeffer, Muskat.

Zubereitung:

1. Den Kürbis und den Fenchel in Streifen schneiden. Den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden.
2. In einem Topf das Wasser erhitzen und das Mandelmus, den Senf und den Saft einer frisch gepressten Zitrone hinzugeben. Alles vermischen, bis eine sämige Konsistenz entsteht. Den Dill fein hacken und zur Sauce geben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
4. Den Kürbis und den Fenchel in einer Schüssel mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer und dem Knoblauch vermischen. In eine Auflaufform erst eine Schicht Kürbistreifen stapeln, dann eine Schicht Fenchelstreifen. Die Senf-Dillsauce langsam über dem Gemüse in der Auflaufform verteilen.
5. Zum Schluss mit den Mandelblättchen bestreuen. Für mindestens 1 Stunde im Ofen backen, je nach gewünschter Bissfestigkeit und Bräunung des Gemüses.

Viele weitere tolle Rezeptideen

finden Sie auf

www.bepabio.ch

Guten Appetit

