



Überbackener Fenchelauflauf

Vorbereitungszeit: ca. 20 Minuten

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Zutaten:

- 6-8 Fenchelknollen
- 2-3 Karotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Packung Mozzarella-Minis oder 2 große Kugeln (light wer Kalorien sparen will)
- 80 g Parmesan gehobelt
- 4 EL Sahne, 300 ml Gemüsesuppe
- 4 EL Sauerrahm oder Kräuterfrischkäse nach Belieben
- Salz, Pfeffer, Dill

Zubereitung

1. Den Fenchel von den harten Blättern befreien, den Strunk entfernen, die Knolle teilen, in einzelne mundgerechte Blätter zupfen und gründlich waschen. Die Karotte schälen und in feine Scheiben schneiden.
2. Die Gemüsesuppe aufkochen und den Fenchel circa 5 Minuten bissfest garen. In der letzten Minute die Karottenscheiben hinzugeben und kurz mit garen lassen.
3. Unterdessen die Sahne, den Frischkäse mit etwas Salz, Pfeffer und Dill vermengen. Die Mozzarellabällchen abseihen und halbieren.
4. Im Anschluss den Fenchel und die Karotten abseihen (gib einen Rest der Gemüsebrühe auf die Seite) und in eine flache Auflaufform geben. Nun ein wenig der Gemüsebrühe darüber verteilen, das Sahnegemisch darüber gießen, kurz durchmischen und mit dem Mozzarella und Parmesan bestreuen.
5. Bei Ober-/Unterhitze auf 200° C circa 10 Minuten goldbraun backen, bei Bedarf mit Schnittlauch oder Dill bestreuen und genießen.