MEDITERRANER FENCHELGRATIN

für 4 Personen
zubereiten: ca. 30 Minuten
einweichen: über Nacht
backen: ca. 15 Minuten
ofenfeste Form von ca. 2 Litern, gefettet

200 g getrocknete Fava-Bohnen

2 Knoblauchzehen
2 Zweige Rosmarin, geschnitten
2 TL Fenchelsamen (Tee)
½ TL schwarze Pfefferkörner
1½ TL grobes Salz

700 g Fenchel mit wenig Grün, Grün beiseitegestellt, Fenchel in feinen Schnitzen
2 EL Olivenöl
3 EL Weisswein
400 g Tomaten, in Stücken
100 g schwarze Oliven
1½ dl Wasser
Salz, Pfeffer
100 g Parmesan, gerieben

1 Fava-Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Bohnen abtropfen, in siedendem Wasser ca. 5 Min. köcheln, abtropfen.

2 Knoblauch und alle Zutaten bis und mit Salz im Mörser zerstossen.

3 Fenchel im heissen Öl ca. 5 Min. anbraten. 1 EL Würzpaste beigeben, Wein dazugiessen, zugedeckt ca. 5 Min. weiterbraten, herausnehmen, beiseitestellen.

4 Tomatenstücke in derselben Pfanne andämpfen. Gekochte Bohnen kurz mitdämpfen. Oliven und restliche Würzpaste daruntermischen. Wasser dazugiessen, ca. 5 Min. köcheln. Fenchel daruntermischen, würzen. Gemüse-Bohnen-Mix in die vorbereitete Form geben. Käse darauf verteilen.

5 Backen; In der Mitte des auf 220°C vorgeheizten Ofens 15–20 Min. backen. Mit beiseitegestelltem Fenchelgrün bestreuen

Tipp
Die Bohnen in ungesalzenem Wasser kochen.

Viele weitere gluschtige Rezepte gibt's unter:
www.mahlerundco.ch/rezepte

BIOSUISSE

Mahler & Co.
FEINE BIOWAREN SEIT 1963