Gratinierter Fenchel mit Blauschimmelkäse

Zutaten
für 4 Personen

- 4 Fenchelknollen ca.900g
- 20g Butter
- 160g Blauschimmelkäse
- 4EL Vollkornmehl
- 8EL Milch
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 2EL Sesamkörner
- 2Msp. Paprikapulver
- 1EL Olivenöl

Besonderes Zubehör

Backblech

Schwierigkeitsgrad

gelingt leicht

Zubereitungszeit

25 Minuten
+15 Minuten Kochzeit
+15 Minuten Backzeit

Zubereitung

Fenchelknollen putzen, waschen und der Länge nach halbieren. In einem Topf mit etwas Salzwasser und Butter 15 - 20 Minuten abgedeckt bißfest dünsten. Den Blauschimmelkäse mit der Gabel zerdrücken und zusammen mit dem Mehl und der Milch vermischen. Fenchelhälfte etwas abtropfen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Käsemasse auf die Fenchelhäften verteilen und mit Sesamkörner und Paprikapulver bestreuen. Fenchel auf ein geöltes Backblech setzten und ca.10 -15 Minuten bei 200°C überbacken.
Dazu schmeck Basmatireis und Tomatensauce.

alternative Zutaten

Butter: Pflanzliche Magariene, Sonnenblumenöl, Rapsöl

Sesamkörner: Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsamen

Blauschimmelkäse: Mandelmus, Cashewmus