

Heißer Fenchel-Crumble

mit Tomaten und Salat



40-50min



2 Personen

Crumble heißt im Englischen "Krümel" und ist vor allem als Süßspeise bekannt, peppt aber auch herzhafte Gerichte super auf! Unsere Köchin Hannah hat dir hier eine Variation mit frisch gekochtem Fenchel und saftigen Kirschtomaten kreiert, das dich begeistern wird. Einfach zu kochen und ideal zum teilen!

Was du von uns bekommst

- Misopaste, hell 1,6
- Kräutermix : Petersilie & Thymian
- Hafersahne
- Fenchelknolle
- Knoblauchzehe
- Rucola
- zarte Haferflocken 1
- gehackte Mandeln
- Kirschtomaten

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Messbecher
- Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 600kcal, Fett 36.2g, Kohlenhydrate 45.0g, Eiweiß 17.3g



1. Fenchel schneiden

Den Ofen auf 200°C Umluft oder 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. in einem mittelgroßen Topf 1L gesalzenes Wasser für den **Fenchel** aufsetzen. Die Wurzeln und den Strunk des **Fenchels** entfernen und in feine Streifen schneiden. Sobald das Wasser kocht, den **Fenchel** für ca. 12-15Min. kochen lassen und dann abgießen.



4. Auflaufform füllen

Den **gekochten Fenchel** mit den **Kirschtomaten**, **Knoblauch** und Miso-Creme mischen und gleichmäßig in der Auflaufform verteilen. Mit dem **Haferflocken-Mix** bedecken und für ca. 20-25Min. im Ofen backen, bis der **Crumble** knusprig geröstet sind.



2. Crumble vorbereiten

Inzwischen die **Kirschtomaten** halbieren. Die Blätter des **Thymians** abstreifen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Haferflocken** mit 2EL Olivenöl, **Mandeln** und Salz zu einer krümeligen aber leicht klebrigen Masse mischen. Wenn die Masse zu trocken ist, noch etwas Wasser oder Öl hinzufügen.



5. Dressing mischen

Inzwischen die Blätter der **Petersilie** fein hacken. 1-2EL Essig mit 1EL Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** mischen.



3. Miso-Creme mischen

Die **Misopaste** mit der **Hafersahne** und dem **Thymian** mischen.



6. Salat mischen

Die **gehackte Petersilie** mit dem **Salat** und dem **Dressing** mischen und gemeinsam mit dem **Crumbleauflauf** anrichten.