

Heißer Fenchel-Crumble

mit Tomaten und Salat



40-50min



3-4 Personen

Crumble heißt im Englischen "Krümel" und ist vor allem als Süßspeise bekannt, peppt aber auch herzhaftes 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

- zarte Haferflocken ¹
- Misopaste, hell ^{1,6}
- Knoblauchzehe
- Kirschtomaten
- Kräutermix: Thymian & Petersilie
- Hafersahne
- gehackte Mandeln
- Gemüsebrühwürfel ⁹
- Fenchelknolle
- gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backofen mit Ober-/Unterhitze
- Kochtopf
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sellerie (9).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 525kcal, Fett 30.7g,
Kohlenhydrate 41.2g, Eiweiß 15.5g



1. Fenchel schneiden

Den Ofen auf 200°C Umluft oder 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. In einem großen 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** und **Knoblauch** mischen und gleichmäßig in die Auflaufform verteilen. Mit der **Miso-Creme** und den **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 Nadeln des **Thymians** abstreifen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Haferflocken** mit 2EL Olivenöl, **Mandeln** und Salz zu einer klebrigen Masse vermischen. Wenn die Masse zu trocken ist, etwas Öl oder Wasser 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

Ca. 100ml Fenchelwasser abschöpfen, **Brühwürfel** darin auflösen und **Brühe** mit der **Misopaste**, 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.