

Fenchel-Avocado-Salat

Für 4 Personen

Zutaten:

- **1 Fenchel, in Streifen geschnitten**
- **1/2 Avocado, zerkleinert**
- **Sojasahne**
- **Essig, Öl, Salz, Pfeffer**
- **1 Dose Mandarinen oder frische, zerkleinert**

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Alle Zutaten mischen und mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken

Tomaten-Fenchel-Auflauf

Für 4 Personen

Zutaten:

- **4 Fenchelknollen, längs halbiert**
- **1 Tasse Gemüsebrühe**
- **5 Tomaten, gehäutet, gewürfelt**
- **1 Zwiebel, fein gehackt**
- **2 Knoblauchzehen, fein gehackt**
- **1 EL Butter**
- **2 EL Sahne**
- **200 g ger. Käse (Bergkäse)**
- **Butterflöckchen**

Fenchelknollen in der Gemüsebrühe nicht zu weich kochen. Zwiebel und Knoblauch in Butter kurz andünsten, Tomaten zugeben und kurz weiterdünsten. Fenchelknollen in eine gebutterte Auflaufform legen. Zwiebel-Tomaten-Masse darüber geben. Sahne mit drei EL Gemüsebrühe verquirlen und darüber gießen. Käse darüber streuen und Butterflöckchen darauf geben. Im Ofen bei 200°C ca. 15 Min. backen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten