

UNSER



REZEPT

DER WOCHE

OFENFENCHEL

MIT SCHWARZEM REIS

	Zutaten	Zubereitung
200g	Schwarzer Reis	Den Reis nach der Packungsangabe kochen (ca. 35Min.) Den Ofen auf 200Grad vorheizen.
2	Fenchel	
3	Knoblauchzehen	Den Fenchel vierteln und in eine Auflaufform legen.
250ml	Gemüsebrühe	
3EL	Ahornsirup	Zitrone heiß waschen und Schale abreiben und auffangen. Den Saft der Zitrone auspressen.
1	Zitrone	
¼ TL	Chiliflocken	Das Olivenöl mit der Gemüsebrühe mit dem Zitronensaft und dem Ahornsirup mischen. Die Knoblauchzehen dazu pressen und über den Fenchel geben.
2 EL	Semmelbrösel	
50g	Geriebener Parmesan	Die Semmelbrösel mit den Chiliflocken, Salz der Zitronenschale und dem Parmesan vermischen und über dem Fenchel verteilen.
4 EL	Olivenöl	
1 Prise	Salz	Den Fenchel 35-40 Minuten goldbraun backen und mit dem schwarzen Reis servieren.

Fertig.