# Ofen-Fenchel mit Senf-Mandel-Kruste

Dieses Rezept für Ofen-Fenchel mit Senf-Mandel-Kruste setzt auf unkomplizierte Zutaten, klare Aromen und eine Textur, die deutlich spannender wirkt als eine reine Alltagslösung. Ein heisser Ofen und genügend freie Oberfläche sorgen dafür, dass die Zutaten rösten statt dämpfen. Genau das bringt Farbe, Tiefe und eine deutlich bessere Textur. Das Rezept ist auf 4–6 Personen ausgelegt und bleibt trotz kräftigem Geschmack alltagstauglich. Die Arbeitsschritte sind bewusst so aufgebaut, dass sich Vorbereitung und Garzeit gut überschneiden. Für entspanntes Kochen lohnt sich Mise en Place: alles schneiden, abmessen und bereitstellen, bevor die Hitze ins Spiel kommt. So lassen sich Gargrad und Würzung deutlich präziser steuern.

**4–6 Portionen | 50 Min. | 8 g Protein | 100% vegan**

## Zutaten

- 4 Fenchelknollen
- 80 g gemahlene Mandeln
- 2 EL grobkörniger Senf
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung

01 Alle Zutaten vollständig vorbereiten, Gemüse schneiden und Saucen- oder Würzkomponenten griffbereit stellen.

02 Fenchel halbieren und vorgaren.

03 Mandeln, Senf, Öl mischen und sorgfältig abschmecken.

04 Fenchel bestreichen und bei 200 Grad 25 Minuten backen.