

FENCHEL-ORANGEN-SALAT MIT GEBRATENEN GARNELEN

FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

320g geputzten Fenchel
1 rote Zwiebel
Schale von einer ½
Bio Orange
2 Orangen
40g Limonenöl
70g Calamansi Essig
Chili Salz
Melange Noir Pfeffer
Saft von einer ½ Zitrone
12 Riesengarnelen
1 Knoblauch Zehe
Thymian Rosmarin
1-2 Mini Chilis

ZUBEREITUNG

Den Fenchel waschen und der Länge nach halbieren. Den Strunk herausschneiden und den Fenchel auf der Aufschnittmaschine sehr dünn aufschneiden. Den aufgeschnittenen Fenchel nun in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft, Chili Salz, Pfeffer, und dem Calamansi Essig marinieren

Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden und diese ebenfalls zum Fenchel geben. Anschließend ein Chili der Länge nach halbieren und ebenfalls zum Fenchelsalat hinzufügen. In der Zwischenzeit die Garnelen schälen, den Darm entnehmen und in einer vorgewärmten Pfanne mit Limonenöl, Knoblauch, Chili und Thymian, sowie Rosmarin vorsichtig beidseitig anbraten.

Anschließend die Orangen filetieren und von der Bio Orange die Schale entfernen und diese in feine Streifen schneiden. Orangenfilets, sowie die Zesten nun vorsichtig unter den Fenchel heben.

Zum Anrichten einen tiefen Teller nehmen und diesen mit dem Fenchelsalat füllen. Die gebratenen Riesengarnelen nun vorsichtig aus der Pfanne nehmen und zum Fenchelsalat servieren.