

Cholcooking

KOCHEN - BEWEGEN - GENIEßEN
DAS MAGAZIN FÜR DEN
CHOLESTERINBEWUSSTEN LIFESTYLE



REZEPT von Häubenkoch Rætus Wetter

FENCHEL MIT ORANGEN UND NÜSSEN



2-3 große Fenchelknollen
3 große Orangen
1 Zitrone
Nussmischung (allergen)
Rote Pfefferkörner
Salz
Olivenöl Extra Vergine

Herzerfrischender Salat

- Die Nüsse auf einem Backblech im Rohr bei 100 – 110°C für ca. 15 – 20 Minuten knusprig trocken lassen.



- Währenddessen Fenchelknollen von Stengeln und holzigen Teilen befreien, anschließend in ca. 2 mm dünne Scheiben schneiden und vierteln
- Die Enden der Orangen abschneiden und die Schalen mit dem Messer bis zum Fruchtfleisch entfernen. Orangenfilets ohne Häutchen aus der Frucht schneiden und mit Zesten

- und dem Saft der Zitrone in einer Schüssel durchmengen
- Fenchel mit den Orangen mischen, den – am besten in einem Mörser zerstoßenen – roten Pfeffer dazugeben und mit Olivenöl beträufeln. Anschließend die grob zerhackten Nüsse darüberstreuen und mit etwas Salz abschmecken
- Mit roten Pfefferkörnern dekoriert servieren



Fenchel

ist eine alte, ursprünglich mediterrane Kulturpflanze. Weiterverarbeitet und genossen werden einerseits die Knollen (in Salaten, Gemüsegerichten und als Beilage zu gedünsteten Fischgerichten), andererseits die „Fenchelsamen“ (Früchte des Fenchels), die mit dem Anis vergleichbar sind.

BLUTSVERWANDT

