

# Fenchel, -Püree, -Salat, Jakobsmuschel mit Fenchel-Öl

## Für zwei Personen

### Für die Jakobsmuschel:

2 Jakobsmuscheln	1 Knoblauchzehe	Öl
1 EL Butter	Five-Spice-Gewürz	Salz, Pfeffer

### Für den gebratenen Fenchel:

1 kleine Fenchelknolle	3 EL Butter	1 EL braunen Zucker
Salz	Pfeffer	

### Für das Püree:

1 kleine Fenchelknolle	300 ml Sahne	1-2 mehligk. Kartoffel
3 EL Butter	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

### Für den Salat:

1 kleine Fenchelknolle	1 Orange	1 EL Essig
3 EL Olivenöl	Salz	

### Für das Öl:

1 kleine Fenchelknolle	100 ml Pflanzenöl	Fenchelgrün
grüne Lebensmittelfarbe		

### Für die Sauce:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	Fischfond
Sahne	Butter	Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

Fenchelgrün	1 EL Fenchelsaat	50 ml Holunderblütensirup
1 EL getrock. Holunderblüten		

**Für die Jakobsmuschel:** Die Jakobsmuschel bei großer Hitze scharf in der Pfanne anbraten. Nach dem ersten Wenden, die Hitze vom Herd wegnehmen und nach ca. 1 min die Butter, Knoblauch und das Five-Spice Gewürz zum Aromatisieren zugeben.

**Für den gebratenen Fenchel:** Das Herz des Fenchels (innersten Blattlagen) aus der Knolle holen und in Nussbutter, Salz, Pfeffer langsam garen. Mit Zucker bestreuen und abflämmen.

**Für das Püree:** Fenchel in Stücke schneiden. Dann in etwas Sahne und Milch kochen. Mit dem Stabmixer pürieren und je nach Konsistenz etwas pürierte gekochte Kartoffel zugeben und mit Butter, Muskat und Salz, Pfeffer abschmecken.

**Für den Salat:** Die zarten, dünnen Stängel des Fenchels in feine Ringe schneiden und mit etwas Essig, Öl und Orangenabrieb marinieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Öl:** Etwas Pflanzenöl mit dem Fenchelgrün aufmixen und durch ein Sieb streichen. Gegebenenfalls mit etwas grüner Lebensmittelfarbe nachhelfen.

**Für die Sauce:** Zwiebel und Knoblauch abziehen und feinschneiden. In der Pfanne etwas Puderzucker karamellisieren lassen und die Zwiebeln und den Knoblauch anbraten. Dann mit dem Fischfonds ablöschen und einreduzieren. Vor dem Servieren etwas kalte Butter und Sahne für die Bindung einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Garnitur:** Fenchelgrün zum Ausdekorieren nutzen. Fenchelsaat auf die Jakobsmuschel geben. Holunderblüten mit dem Sirup vermengen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christoph Kist am 14. November 2019