

Rohes, Gebratenes von der Garnele, Fenchel-Orangen-Salat

Für zwei Personen

Für den Salat:

1 Knolle Fenchel	1 Orange	1 Limette
$\frac{1}{2}$ TL Honig	1 TL Fenchelsamen	1 TL getr. Chiliflocken
3 EL Olivenöl	Zucker	Salz

Für die Garnelen:

8 Tiefseegarnelen	$\frac{1}{2}$ Limette	1 Zehe Knoblauch
1 TL Fenchelsamen	1 Zweig Thymian	Rapsöl, Olivenöl

Salz, Pfeffer

Für das Ciabatta:

1 Ciabatta mit Oliven Olivenöl

Für die Crème-fraîche:

$\frac{1}{2}$ Limette	1 EL Crème-fraîche	1 EL Frischkäse
2 Zweige Minze	Olivenöl, Salz	

Für die Garnitur:

Fenchelgrün

Den Backofen auf 150 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Die Garnelen längs am Rücken aufschneiden, entdarmen, von der Schale befreien, waschen und trockentupfen. Davon vier Garnelen längs halbieren in Frischhaltefolie einschlagen, die Restlichen beiseitelegen. Die Garnelen mit einem Plättiereisen plätten und kurz ins Gefrierfach geben. Wenn sie durchgefroren sind, die Garnelen wieder herausnehmen, zu zwei Quadraten schneiden und auf Tellern anrichten. Die Limette halbieren, die Schale abreiben und zur Seite stellen und den Saft auspressen und auffangen. Nach dem Auftauen die Garnelen gegebenenfalls mithilfe des Bunsenbrenners leicht anrösten, mit Olivenöl und Limettensaft bestreichen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Olivenciabatta sehr dünn aufschneiden, auf ein Backblech geben und mit Olivenöl beträufeln. Ein weiteres Backblech zum Beschweren darauf tun und für zehn Minuten im Ofen backen. Für den Salat den Fenchel fein in eine Schüssel hobeln. Die Orangenschale fein abschälen und kleinschneiden. Die Orange filetieren und beides hinzugeben. Das Olivenöl mit etwas Limettensaft und dem Honig in einem kleinen Gefäß verrühren und zu dem Fenchel-Orangen-Gemüse geben. Das Ganze mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und einige Fenchelsamen mit dem Mörser zerkleinern und dazugeben. Das Ganze in einer Pfanne leicht erwärmen und abschließend noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Crème-fraîche mit etwas Olivenöl, Limettensaft und abrieb und Salz aufschlagen und die Minze dazugeben. Die Crème-fraîche gegebenenfalls in einen Spritzbeutel füllen. Rapsöl mit dem Knoblauch, dem Chili und etwas Thymian in einer Pfanne erhitzen. Einige Fenchelsamen und die restlichen Garnelen kurz anrösten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fenchel-Orangen-Salat und die gebratenen Garnelen zu den rohen Garnelen auf Tellern anrichten und mit der Crème-fraîche, den Olivenbrotchips und etwas Fenchelgrün garnieren.

Markus Fütterer am 05. August 2014