

Zimt-Jakobsmuscheln mit Orangen-Fenchel-Salat, Tomaten

Für zwei Personen

Für die Muscheln:

| | | |
|-----------------------------|---------------|------------|
| 8 ausgelöste Jakobsmuscheln | 4 Zimtstangen | Limettenöl |
| Olivenöl | Salz | Pfeffer |

Für den Salat:

| | | |
|------------------|-------------------------|------------------|
| 1 Knolle Fenchel | 2 Orangen, Saft, Filets | 1 EL Sherryessig |
| 1 TL Honig | Salz | Pfeffer |

Für die Kirschtomaten:

| | | |
|--------------------------|----------------------|-----------------------------|
| 150 g Kirschtomaten | 1 Schalotte | $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe |
| 250 ml passierte Tomaten | 25 ml Tomatenessig | 20 g Rohrzucker |
| 1 Zweig Basilikum | 2 Zweige Thymian | 2 Zweige Rosmarin |
| 50 ml Olivenöl | 1 TL grobes Meersalz | Pfeffer |

Für die Muscheln:

Die Jakobsmuscheln waschen, trocken tupfen und je zwei Muscheln auf eine Zimtstange stecken und mit Limettenöl beträufeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Muscheln von jeder Seite für ca. $\frac{1}{2}$ Minute scharf anbraten.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Salat:

Den Fenchel waschen, das Grün entfernen und in feine Streifen schneiden. Das Fenchelgrün grob zupfen und beiseite stellen. Eine Orange halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Eine Orange filetieren.

Den Fenchel mit Fenchelgrün, Orangenfilets, Orangensaft, Sherryessig, Honig, Salz und Pfeffer vermengen.

Für die Kirschtomaten:

Die Kirschtomaten waschen, trocknen und beiseite stellen. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Basilikum, Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden.

Schalotte und Knoblauch, Tomatensauce, Tomatenessig, Basilikum, Thymian, Rosmarin, Rohrzucker, Salz und Pfeffer in einen Topf geben auf 40 Grad erhitzen. Den Topf vom Herd nehmen und die Kirschtomaten und das Olivenöl dazugeben.

Sautierte Zimt-Jakobsmuscheln mit mariniertem Orangen-Fenchel-Salat und Kirschtomaten-Melange auf Tellern anrichten und servieren.

Jörg Knör am 07. November 2017