

Quinoa-Orangen-Fenchel-Salat, Granatapfel-Kerne, Baguette

Für zwei Personen

Für den Salat:

100 g Quinoa	1 Fenchelknolle	400 ml Gemüsefond
1 Orange	$\frac{1}{2}$ Granatapfel	2 rote Zwiebeln
1 Chilischote	2 EL Honig	1 TL Puderzucker
Salz	Pfeffer	

Für das Dressing:

1 Orange	1 Limette	1 Schuss Arganöl
Salz	Pfeffer	

Für das Brot:

1 Baguette	1 Knoblauchzehe	Olivenöl, grobes Salz
------------	-----------------	-----------------------

Für den Salat:

Quinoa zunächst in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich waschen. Quinoa zusammen mit 300 ml des Gemüsefonds in einen Topf geben und bei starker Hitze einmal aufkochen, bei niedriger Hitze ca. 15 min. leicht köcheln lassen.

Den fertig gegarten Quinoa auf einer Backmatte ausbreiten und auskühlen lassen.

Fenchel waschen, putzen und etwas Grün für die Garnitur beiseite legen. Fenchel hochkant achteln. Chili putzen, von den Kernen befreien und fein hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fenchel zusammen mit Honig und Chili anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem restlichen Gemüsefond ablöschen. Bei geschlossenen Deckel ca. 10 min. garen, den Fenchel dabei einmal wenden.

Orange schälen und filetieren. Puderzucker in einer Pfanne erhitzen und die Orangenfilets darin karamellisieren. Die Kerne aus dem Granatapfel herauslösen.

Für das Dressing:

Für das Dressing eine Orange und eine Limette halbieren und jeweils den Saft auspressen.

Den kompletten Orangensaft und 1 EL Limettensaft verrühren. Arganöl unterschlagen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Quinoa mit dem Dressing vermischen. Orangenfilets, Granatapfelkerne und Fenchelgrün vorsichtig unterheben und etwas ziehen lassen.

Für das Brot:

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch abziehen und pressen. Baguette in Scheiben schneiden, von beiden Seiten anbraten und den gepressten Knoblauch darüber geben. Mit grobem Salz würzen.

Quinoasalat anrichten, Fenchel drauf legen und mit Baguette servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Manfred Duschner am 28. Mai 2019