

Fenchel, Fenchel-Salat, Fenchel-Soße und Fenchel-Ragout

Für zwei Personen

Für den Fenchel:

1 Fenchelknolle 10 ml Olivenöl Salz

Für den Fenchelsalat:

150 g Fenchel 1 Zitrone 2 EL Olivenöl
Salz

Für die Fenchelsauce:

100 g Fenchel 125 g Dosen-Tomaten 1 Schalotte
1 Knoblauchzehe 3 cl Calvados 2 EL Olivenöl
1 Prise Zucker Salz Pfeffer

Für das Fenchelragout:

100 g Fenchel 1 Schalotte 100 ml Orangensaft
2 cl Raki 2 EL Olivenöl Salz

Für die Garnitur:

Fenchelgrün 1 Schalotte 1 Orange
40 g Pinienkerne

Für den Fenchel:

Den Fenchel putzen, Blätter ablösen und diese salzen und leicht mit Öl beträufeln. Marinierte Blätter in einen Vakuumbutel geben und vakuumieren. Beutel mit Fenchel im kochenden Wasser ca. 10 Minuten garen. Anschließend den Fenchel aus dem Beutel nehmen und halbieren. Eine Hälfte des Fenchels in einer Grillpfanne gleichmäßig braten, die andere Hälfte unter einer Räucherglocke mit einer Räucherpistole räuchern. Den gegrillten Fenchel mit einem Bunsenbrenner abflämmen.

Für den Fenchelsalat:

Fenchel putzen und quer in dünne Scheiben schneiden. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. 1 Esslöffel Zitronensaft, Olivenöl und 1 Prise Salz verrühren, Fenchel damit marinieren und ca. 25 Minuten ziehen lassen.

Für die Fenchelsauce:

Schalotte und Knoblauch abziehen und würfeln. Fenchel putzen und ebenfalls würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Fenchel, Schalotte und Knoblauch darin anbraten. Mit Calvados ablöschen, dann die Tomaten dazugeben. Alles ca. 8 Minuten köcheln lassen.

Anschließend fein pürieren, dann durch ein feines Haarsieb passieren.

Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Fenchelragout:

Fenchel putzen. Schalotte abziehen. Beides würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Mit Raki ablöschen und reduzieren lassen. Mit Orangensaft aufgießen und stark reduzieren lassen. Mit Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

Schalotte abziehen und fein hacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Orange schälen und Filets herausschneiden. Fenchel-Variation mit Fenchelgrün, Schalotte, Orangenfilets und Pinienkerne garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefan Marignoni am 20. Oktober 2020