

Garnelen mit Fenchel-Orangen-Salat und roten Zwiebeln

Für zwei Personen

Für die Zwiebeln:

2 kleine rote Zwiebeln	50 ml Himbeeressig	1 Lorbeerblatt
1 Nelke	1 Sternanis	1 Wacholderbeere
50 g Zucker	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Pfeffer	Salz

Für den Salat:

1 Fenchel mit Grün	2 Orangen	1 TL Dijon-Senf
1 EL weißer Balsamicoessig	1 EL Olivenöl	1 EL Walnussöl
1 TL Agavensirup	Salz	Pfeffer

Für die Garnele:

2 Garnelen, ohne Kopf und Schale	1 Orange	2 TL Hanfsamen
1 Prise Piment d'Espelette	Olivenöl	Salz

Für die Zwiebeln:

70 ml Wasser mit Himbeeressig, Lorbeerblatt, Nelke, Sternanis, Wacholderbeere, Zucker, Pfeffer und etwas Salz aufkochen lassen.

Zwiebeln abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Sud übergießen und abkühlen lassen.

Für den Salat:

Fenchel waschen, Fenchelgrün für Garnitur beiseitelegen, halbieren und mit einer Aufschnittmaschine dünne Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und ziehen lassen. Orangen schälen und filetieren. Übrig gebliebenes Fruchtfleisch auspressen. Hanfsamen in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

4 EL Orangensaft, Balsamicoessig, Olivenöl, Agavensirup, Dijon-Senf, Walnussöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.

Fenchel und die Orangenfilets auf Teller anrichten. Eingelegte roten Zwiebeln darauf verteilen. Dressing darüber träufeln.

Für die Garnele:

Hanfsamen in einer Pfanne anrösten und Garnelen darin wälzen.

Garnelen in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Piment d'Espelette würzen. Etwas Orangenabrieb über die Garnelen geben.

Garnelen in die Mitte des Salates setzen und mit Fenchelgrün und essbaren Blüten garniert servieren.

Sabine Tröster am 09. August 2022