

Frittiertes Getreide mit Fenchel-Orangen

Für 4 Personen

Für das Getreide:

70 g Quinoa	70 g Gerste	70 g Buchweizen
500 g Pflanzenöl	Meersalz	

Für die Quinoakörner:

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	1 EL Butter
150 g Quinoa	200 ml Weißwein	400 ml Gemüsebrühe
Meersalz, Ras el Hanout	3 Stiele Minze	

Für den Fenchel:

1 Fenchelknolle	300 ml Gemüsefond	1 Schalotte
1 EL brauner Zucker	100 ml weißer Portwein	300 ml Orangensaft
4 Fenchelsamen	$\frac{1}{2}$ Sternanis	4 Pfefferkörner
$\frac{1}{2}$ Lorbeerblatt	1 Nelke	

Für den marinierten Fenchel:

1 Fenchelknolle	3 EL Rapsöl	3 EL Orangensaft
$\frac{1}{2}$ TL milder Curry	1 TL Akazienhonig	Meersalz, Pfeffer

Für das Anrichten:

2 Orangen	150 g Schafsjoghurt	
-----------	---------------------	--

Für das frittierte Getreide:

Getreide zum Frittieren (z.B. am Vortag) getrennt und in ungesalzenem Wasser sehr weich kochen. Dann abschütten. Gekochtes Getreide auf Backpapier verteilen und ca. 3-4 Stunden, im Backofen bei etwa 60 Grad trocknen.

Für die Quinoakörner: Schalotten und den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. In einem Topf mit Butter glasig anbraten. Quinoa zugeben und mit dem Weißwein und der Gemüsebrühe ablöschen. Etwas Meersalz und Ras el Hanout zugeben und mit Deckel bei niedriger Temperatur bissfest garen. Ab und zu umrühren. Nochmals mit den Gewürzen abschmecken. Die Minzeblättchen abzupfen, in feine Streifen schneiden und unterheben.

Für den eingelegten Fenchel: Fenchel putzen und halbieren. 4 schöne Scheiben aus der Mitte der Fenchelknolle schneiden und auf ein tiefes Backblech legen. Das Fenchelgrün zur Garnitur aufheben! Fenchelabschnitte fein hacken und mit dem Gemüsefond einkochen, anschließend passieren. Schalotte schälen und fein würfeln. Braunen Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen und Schalotten darin andünsten. Mit Portwein und Orangensaft ablöschen. Gewürze zugeben und alles zu einem Sirup einkochen lassen. Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Fenchelfond über die Fenchelscheiben geben, mit Alufolie abdecken, ca. 30 Minuten garen.

Für den roh marinierten Fenchel: Den Fenchel waschen und hauchdünn auf der Brotschneidemaschine aufschneiden (oder hobeln). Öl, Orangensaft, Honig und Gewürze zugeben und abschmecken. Alles kräftig durchkneten, ziehen lassen und nachschmecken. Die Orangen dick schälen, so dass die weiße Haut mit entfernt wird. Orangenfilets heraus trennen. Frittieröl in einem hohen Topf erhitzen und das gekochte und getrocknete Getreide goldgelb frittieren, es sollte wie Popcorn aufplatzen, herausnehmen und salzen. Die geschmorten Fenchelscheiben und gegarte Quinoa auf vorgewärmten Tellern verteilen. Fenchelscheiben mit dem eingekochten Sirup beträufeln. Das frittierte Getreide mischen und darüber streuen. Mit Fenchelsalat, Orangenfilets und Joghurt anrichten.

Michael Kempf am 24. Januar 2014