

Shrimps auf Fenchel

Für 4 Portionen:

400 g Fenchel	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
1 EL heller Balsamico-Essig	300 g große Garnelen	2 EL Rapsöl

Fenchel sorgfältig waschen, er ist oft sandig. Den Wurzelansatz abschneiden und gegebenenfalls sehr harte äußere Schalenschichten ablösen. Das zarte Blattgrün entfernen, beiseite legen.

Die Knollen vierteln und jeweils der Länge nach in dünne Streifen schneiden. Die Streifen in einem Topf im Olivenöl andünsten, leicht salzen und pfeffern und bei geschlossenem Deckel in etwa 5 Minuten bissfest garen. Das Fenchelgemüse auf Tellern oder auf einer Platte anrichten und mit hellem Balsamico-Essig beträufeln.

Danach die Garnelen in einer Pfanne im Rapsöl anbraten. Die fertig gebratenen Garnelen zu dem marinierten Fenchel geben, mit dem Fenchelgrün oder ersatzweise mit Dill garnieren. Das Gericht eignet sich als Vorspeise sowohl warm als auch kalt auf dem Büfett.

Tipps:

Marinierter Fenchel schmeckt auch ohne Garnelenbeilage. Die mediterrane Version: Beträufeln Sie das Gemüse mit Zitronensaft und Olivenöl und hobeln Sie etwas Parmesan darüber.

Besonders raffiniert ist karamelisierter Fenchel: Geviertelte, in wenig Salzwasser ungefähr 10 Minuten lang bissfest gegarte Knollen werden in der Pfanne in einer Mischung aus Öl und Honig angebräunt. Mariniert wird mit einer Mischung aus Balsamico, Salz und Pfeffer.

Sie können dem Anisgeschmack des Fenchels nichts abgewinnen? Sie möchten zum Garnelenschmaus Gemüsevarianten anbieten? Grüne, nur kurz in Weißwein gegarte knackige Spargelstangen sind dafür prima geeignet.

test April 2006