

Fenchel-Carpaccio mit Orange

2 Personen -Zubereitung 30 Minuten

- 1 Fenchelknollen (à ca. 250 g)
- 1/3 Bund Lauchzwiebeln
- 1 Bio-Orange
- 1 EL Sesam
- 2 EL Olivenöl
- evtl. Ingwerpulver
- Salz, Pfeffer

Fenchel waschen, Fenchelgrün abschneiden und beiseitestellen. Knollen sehr fein hobeln oder schneiden. Lauchzwiebeln waschen, putzen und schräg in dünne Ringe schneiden.

Die Orange heiß abwaschen und die Schale in Zesten abziehen. Frucht halbieren und den Saft auspressen.

Sesam in einer heißen Pfanne ohne Fett rösten. Orangensaft und Öl verquirlen, nach Geschmack Ingwerpulver zufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fenchel mit Lauchzwiebeln vermengen und auf Tellern anrichten, Vinaigrette darüber träufeln, mit Sesam, Zesten und Fenchelgrün garnieren.