Rezept

Fenchel mit Orangen-Chili-Vinaigrette

Ein Rezept von Fenchel mit Orangen-Chili-Vinaigrette, am 12.06.2025

Zutaten

- **1** größere Fenchelknolle
- **1** kleine Orange
- **1 EL** Balsamico bianco
- Pfeffer
- Salz
- **1** kleine, getrocknete Chilischote
- **4 EL** Olivenöl (+ Öl zum Bepinseln)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Fenchel putzen. Schönes Fenchelgrün abzupfen, waschen, etwas kleiner zupfen und beiseitelegen. Reichlich Salzwasser aufkochen. Fenchel im kochenden Salzwasser 2-3 Min. blanchieren, herausnehmen und eiskalt abschrecken. Fenchelknollen je nach Größe längs vierteln oder achteln. Nach Belieben den Strunk herausschneiden.

2. Die Orange oben und unten flach abschneiden und auf ein Brettchen stellen, die Schale großzügig von oben nach unten abschneiden. Dann die Orangenfilets aus den Trennhäutchen schneiden, dabei den Saft auffangen. Die Orangenfilets würfeln. Die Chilischote nach Belieben entkernen und fein zerbröseln.

3. Orangensaft, Balsamico bianco und Olivenöl mit der zerbröselten Chilischote verquirlen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Orangenwürfelchen und Fenchelgrün unterrühren.

4. Fenchelachtel mit Öl bepinseln und bei mittlerer Hitze auf dem heißen Grillrost in 10-12 Min. bei mittlerer bis starker Hitze grillen, dabei einmal wenden. Fenchelscheiben mit der Vinaigrette beträufeln und servieren.