

Rezept

Gekneteter Fenchel mit Grapefruit und Halloumi

Ein Rezept von Gekneteter Fenchel mit Grapefruit und Halloumi, am 26.04.2024

Zutaten

4 rosé Bio-Grapefruit	800 g Fenchel (möglichst mit Grün)
Meersalz	schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
5 EL Olivenöl	4 EL Mandelblättchen
400 g Halloumi	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 575 kcal, 45 g F, 27 g EW, 16 g KH

Zubereitung

1. Die Grapefruits waschen und trocken reiben, von 2 Grapefruits die Schale abreiben. Alle Grapefruit so schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Die Fruchtfilets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten ausschneiden, den Saft dabei auffangen. Aus den Grapefruitresten den Saft mit der Hand auspressen und ebenfalls auffangen.
2. Den Fenchel waschen. Das Grün abzupfen und fein hacken. Holzige Triebspitzen, sehr grobe äußere Teile sowie den Wurzelansatz entfernen. Den Fenchel mit dem Gemüsehobel in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Fenchelscheiben in eine Schüssel geben, gut mit Salz und Pfeffer würzen und kräftig mit den Händen durchkneten, bis sie sich geschmeidig anfühlen. 4 EL Olivenöl mit den Grapefruitfilets, der Grapefruitschale und dem gehackten Fenchelgrün dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, dann herausnehmen und abkühlen lassen. Den Halloumi mit 1 EL Olivenöl grillen oder in einer Grillpfanne beidseitig leicht bräunen. Den Fenchel auf Tellern anrichten, den Halloumi dazulegen und alles mit den Mandelblättchen bestreuen.