Rezept

Veganes Fenchelcarpaccio mit Granatapfel

Ein Rezept von Veganes Fenchelcarpaccio mit Granatapfel, am 30.05.2025

Zutaten

- **1** Zitrone
- **5 EL** natives Rapsöl (ersatzweise neutrales Pflanzenöl)
- **2** Fenchelknollen
- **3 Stängel** Minze
- **2** Ciabattabrötchen
- **1 Beet** Kresse zum Garnieren (nach Belieben)
- **1 EL** Ahornsirup
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- **1** Granatapfel
- **3 EL** Sesamsamen
- neutrales Pflanzenöl zum Ausbacken

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Für die Marinade die Zitrone auspressen. Den Saft mit Ahornsirup und Öl verrühren und die Marinade mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fenchel waschen, putzen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Mit der Marinade mischen und ca. 10 Min. durchziehen lassen.

2. Inzwischen den Granatapfel halbieren, die Hälften umstülpen, die Kerne herauslösen und dabei die weiße Innenhaut entfernen. Die Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Sesamsamen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten.

3. Die Ciabattabrötchen in sehr dünne Scheiben schneiden. Reichlich Öl in der Pfanne erhitzen und die Brotscheiben darin portionsweise goldbraun ausbacken, herausheben und auf Küchenpapier entfetten.

4. Die Fenchelscheiben aus der Marinade heben und mit den Minzeblättern kreisförmig auf vier Tellern auslegen. Granatapfelkerne und Sesam darüberstreuen. In der Mitte je ein Häufchen frittierte Brotscheiben anrichten. Alles mit der Fenchelmarinade beträufeln und etwas Pfeffer grob darübermahlen. Die Kresse, falls verwendet, vom Beet schneiden, etwas davon auf das Brot setzen und ein paar Blättchen auf dem Fenchel verteilen.