

Rezept

Warmer Fenchel-Orangen-Salat mit Parmesan-Crostini

Ein Rezept von Warmer Fenchel-Orangen-Salat mit Parmesan-Crostini, am 26.04.2024

Zutaten

1 rote Zwiebel	300 g Fenchel
1 Orange	½ TL Fenchelsamen
2 TL Olivenöl	1 EL Aceto balsamico
1 EL Honig	Salz
Pfeffer	120 g Parmesan
100 g Vollkorn-Baguette	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal, 21 g F, 32 g EW, 41 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen, längs halbieren und in Halbringe schneiden. Fenchel waschen, das Fenchelgrün zu Dekozwecken beiseitelegen. Die Knolle längs halbieren, vom Strunk befreien und längs in schmale Spalten schneiden.
2. Von der Orange mit einem scharfen Messer die Schale samt der weißen Haut bis ins Fruchtfleisch hinein abschneiden und die Filets zwischen den Trennhäutchen herauslösen. Dabei den austretenden Saft auffangen. Die Fenchelsamen im Mörser anquetschen.
3. 1 TL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Fenchel und die angequetschten Fenchelsamen darin bei mittlerer bis großer Hitze ca. 5 Min. anbraten, dann zudecken und bei kleiner Hitze in ca. 5 Min. fertig garen.
4. In einer zweiten beschichteten Pfanne die Zwiebel und den Aceto balsamico bei mittlerer bis großer Hitze ca. 4 Min. anbraten. Die Hälfte des Honigs dazugeben und karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Den Backofen auf 180° vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Parmesan mit einem Sparschäler in Späne hobeln. Das Baguette in dünne Scheiben schneiden und auf das vorbereitete Blech legen.
6. Die Baguettescheiben mit dem restlichen Öl (1 TL) beträufeln. Die Hälfte des Parmesans auf die Brote streuen und diese im vorgeheizten Backofen (Mitte) 8-10 Min. überbacken, bis der Käse geschmolzen ist und die Brote knusprig sind. Crostini aus dem Ofen nehmen.
7. Die Orangenfilets und den Orangensaft zum Fenchel in die Pfanne geben. Den Salat mit restlichem Honig (½ EL), Salz und Pfeffer abschmecken, auf zwei Teller verteilen, mit Fenchelgrün, Zwiebeln und restlichem Parmesan toppen und mit den Crostini servieren.