



KW 16/2019

Mozzarella-Fenchel-Salat

Zutaten für 4 Personen:

2 Mozzarella a 100g, 1 Fenchelknolle (etwa 250 g), 1 Bd Lauchzwiebeln, 3 EL Olivenöl, 1 EL Akazienhonig, 1 TL Fenchelsaat, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 2 Orangen, 3 EL Walnussöl, ½ Zitrone, 2 Stängel Zitronenmelisse

Zubereitung:

Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Fenchel putzen, abspülen, halbieren und den Strunk keilförmig entfernen. Fenchelhälften in hauchdünne Scheibchen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, abspülen und in feine Ringe schneiden.

Öl und Honig in einer Pfanne erhitzen. Fenchel und Fenchelsaat dazugeben und etwa 3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.

Orangen schälen und das Fruchtfleisch würfeln. Walnussöl, Zitronensaft und Zwiebelringe verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fenchel, Orange und Mozzarella auf einer Platte anrichten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Zitronen-Vinaigrette beträufeln. Zitronenmelisse Blättchen über den Salat streuen.

Pasta mit Fenchel und Lachs

Zutaten für 4 Personen:

400g Fenchel, 200g Lachsfilet, 1Bd Dill, 400g Bandnudeln, Salz, 2 EL Olivenöl, 80 ml Weißwein, 100 ml Sahne, frisch gemahlener weißer Pfeffer

Zubereitung:

Den Fenchel abspülen, halbieren, den Strunkansatz ausschneiden und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben hobeln. Den Fisch abspülen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Den Dill abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die Nudeln in Salzwasser garen.

Inzwischen den Fenchel in einer Pfanne im heißen Öl etwa 5 Minuten braten (er sollte noch knackig sein), herausnehmen und warm stellen. Weißwein und Sahne in die Pfanne geben, aufkochen, dann leicht einkochen lassen mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fenchel und Nudeln in die Sauce geben, durchschwenken und auf vier Teller verteilen, den Lachs untermischen. Alles mit gehacktem Dill bestreuen und sofort servieren.

Wir wünschen einen guten Appetit

Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich und Friederike Pax

Tel.: 09561/62623, Fax: 09561/235777, Mail: bestellung@gaertnerhof-callenberg.de

D-037 Öko-Kontrollstelle Ust.-Nr. DE 224708876

www.gaertnerhof-callenberg.de

Bankverbindung: GLS Bochum IBAN DE45 430609676007291100 BIC GENODEM1GLS