

„Meli und die gute Küche“

Rezept Nr 15: „Thunfisch-, Fenchel-Carpaccio“



Zutaten: 250 g Thunfisch
2 bis 3 Fenchelknollen
2 bis 3 Orangen
Gutes Olivenöl
Weißen Balsamico-Essig

Zunächst den Fenchel mit einer Gurkenreibe in eine Schüssel raspeln. Das Fenchelgrün nicht entsorgen, sondern zunächst beiseite legen. Nun die Orangen filetieren und ebenfalls in die Schüssel dazugeben, ebenso den Saft aus den Resten der Orangen.

Das Ganze mit schwarzem Pfeffer, Salz und dem weißen Balsamico-Essig würzen und zwischen 30 und 60 Minuten ziehen lassen. Nicht vergessen, während der Ziehzeit ab und an durchrühren!

Den halbgefrorenen Thunfisch in hauchdünne Scheiben schneiden und auf den Tellern kreisförmig anrichten, mit schwarzem Pfeffer und Salz würzen. Den Fenchel-Orangen-Salat auf das Carpaccio geben und mit dem Dressing beträufeln.

Das Fenchelgrün klein hacken und darüber streuen!

Guten Appetit!

...und danach etwas Training im



MEDI FITNESS