

Fenchel mit Orangen nach Ralph

4	Portionen		sousvidekoch		Rezept von Ralph
---	-----------	--	--------------	--	------------------

Vorbereitung

S	Menge	Zutaten	Form	Gerät	Bedingungen	Aktion
1	300 g	Fenchel	1 cm dicke Scheiben			
	150 g	Orangen, blond	1 cm dicke Scheiben			
	NB	Koriander	frische Blätter			
	25 g	Ahornsirup				

Vakuumieren

Sous vide

Gerät	Beutelgrösse	Lebensmittel	Vakuumstärke	Gerät	Bedingungen
SOLIS easyvac pro	30 x 40 cm	trocken	hoch	SousVide supreme	2 Std. / 85°

Veredeln und Anrichten

S	Menge	Zutaten	Form	Gerät	Bedingungen	Aktion
2				Beutel		aufschneiden 1)
3	40 g	Pinienkerne		Pfanne	mittlere Hitze	goldbraun anrösten
4		alle Zutaten Fenchelgrün		Teller		2)

Anmerkungen: **1)** Beutel aufschneiden und Flüssigkeit auffangen. Den Fenchel und das Orangenfleisch in kleine Stücke schneiden, die Flüssigkeit stark eindampfen **2)** je 60 g Fenchelstücke, 25 g Orangenstücke und 10 g Pinienkerne auf die Teller drapieren und den konzentrierten Saft darüber giessen. Mit Fenchelgrün garnieren

Ergebnis: Der Fenchel schmeckt ausgezeichnet, besonders die inneren Teile sind zart. Orangen und Pinienkerne ergänzen das Gericht ideal

