

Orangen-Fenchel-Salat, Jakobsmuscheln, Hühnerhaut-Chips

Für zwei Personen

Für den Salat:

500 g Fenchel 1 Orange 1 rote Zwiebel

Für das Dressing:

1 Orange 3 EL weißer Balsamicoessig 1 TL Honig
2 Stangensellerie 2 EL Olivenöl 1 Zweig Thymian
1 TL Senf Meersalz Pfeffer

Für die Jakobsmuscheln:

4 Jakobsmuscheln Olivenöl Meersalz, Pfeffer

Für die Hühnerhautchips:

2 Hähnchenschenkel 1 TL Salz

Für den Salat:

Den Fenchel waschen, Fenchelgrün beiseitestellen. Fenchel in dünne Scheiben schneiden. 1 Orange schälen und filetieren.

Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden. Fenchel, Orangen und Zwiebeln vermengen und in eine Schüssel geben.

Für das Dressing:

Stangensellerie entsaften.

Orange halbieren und eine Hälfte auspressen. Orangensaft, Stangensellerie, Balsamico, Olivenöl, mit Honig und Senf verrühren. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken und Fenchelsalat damit marinieren.

Für die Jakobsmuscheln:

Jakobsmuscheln kurz von beiden Seiten in etwas Olivenöl in der Pfanne anbraten. Mit einem Flambierer etwas rösten. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Für die Hühnerhautchips:

Die Haut der Schenkel abziehen. Haut Salzen und zwischen 2 Blättern Backpapier in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ca 5 Minuten anbraten.

Auf das obere Backpapier wird ein kleiner Topf als Beschwerung positioniert, damit die Chips schön dünn werden. Die fertigen Hühnerchips zum Salat anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lars Vogels am 16. März 2021