

Sepia-Streifen mit Fenchel-Orangen-Salat

Für 4 Personen

Für den Nudelteig:

1 Bio-Orange 125 g Mehl 60 g Hartweizenmehl

2 Eiweiß Salz

Für den Tempurateig:

100 g Mehl 60 g Speisestärke 150 ml Sake (Reiswein)

1 EL Pflanzenöl 1 Prise Salz 1 Msp. Backpulver

100ml Eiswasser

Für den Salat:

2 Fenchelknollen 1 Orange 2 EL Pinienkerne

3 EL Olivenöl 20 ml Anisschnaps 30 ml weißer Balsamico

Salz, Cayennepfeffer

Für den Sepia:

600 g Sepiatuben 40 ml Vanille-Olivenöl 500 g Frittierfett

Salz, Pfeffer 1 Spritzer Zitronensaft

Für den Nudelteig die Orange heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. (Die Orangen später für den Salat weiter verwenden) Mehl, Hartweizenmehl, Eiweiß, Orangenschale, eine Prise Salz und 2 EL Wasser in eine Schüssel geben zu einem glatten Teig kneten. (Ist der Teig zu hart, noch 1-2 EL Wasser zugeben.) Den Teig in Frischhaltefolie verpackt etwa 2 Stunden ruhen lassen. Für den Tempurateig Mehl mit der Speisestärke mischen. Sake, Öl, Salz, Backpulver und Eiswasser kräftig unterrühren, damit ein glatter, dünnflüssiger Teig entsteht. Fenchel waschen, das Fenchelkraut beiseite stellen. Fenchel in feine Streifen hobeln. Die Orange und die abgeriebene Orangen vom Nudelteig mit einem Messer so schälen, dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Dann die Fruchtfilets auslösen, dabei den Saft auffangen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Fenchelstreifen in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, mit Anisschnaps und Essig ablöschen, Fenchel kurz garen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist, mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Alles in eine Schüssel umfüllen. Das Fenchelkraut fein schneiden, mit den Pinienkernen, Orangenfilets, Orangensaft und 2 EL Olivenöl unter den gedünsteten Fenchel mischen. Kurz ziehen lassen und abschmecken. Den Nudelteig dünn ausrollen und in 8 cm große Quadrate schneiden, dann diese in Dreiecke teilen. Sepia mit einem scharfen Messer in feine Streifen zu Sepia-Nudeln schneiden. Die Nudeldreiecke in einem Topf mit Salzwasser ca. 3 Minuten kochen, dann abschütten und abtropfen lassen. 1/3 der Sepiastreifen durch den Tempurateig ziehen und in heißem Frittierfett goldgelb ausbacken. Die Sepia-Nudeln in einer Pfanne mit 4 EL Vanille-Olivenöl kurz anbraten (nicht zu lange garen, da sonst der Sepia zäh wird). Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Die Nudelblätter schichtweise mit dem Fenchelsalat auf Tellern anrichten, Sepianudeln und frittierten Sepia darauf geben und servieren.

Jörg Sackmann am 17. Februar 2015