



# Sizilianischer Fenchelsalat mit Orangenfilets und frischer Hummer

- **Küche:** Italienisch, Mediterran
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Original sizilianisch, ausgefallen mit Hummer, sicherlich nicht für jeden Tag, lauwarm köstlich

## Zutaten

- 2 frische, norwegische Hummer à 350 g, gekocht
- 1 frische Fenchelknolle in Streifen
- 2 Schalotten in Streifen
- 2 - 3 Schalotten in Streifen geschnitten
- ½ fein geschnittene Knoblauchzehe
- 1 Tl gehackte Murcia Kapern
- 1 Cl Pastis
- 2 vollreife Orangen
- Saft 1/2 Zitrone
- 1 Tl fein geschnittene Chili Schote
- 1 Handvoll Frisée Salat
- 2 El gehackte Petersilie
- 2 El weißer Balsamico
- 50 ml gutes, kalt gepresstes Olivenöl
- Meersalz und gemahlener, schwarzer Pfeffer

## Zubereitungsart

### Schritt1

Der sizilianische Fenchelsalat:

### Schritt2

Zunächst den Fenchel mit den Schalotten, dem Chili und dem Knoblauch in Olivenöl anbraten, kann gern etwas Farbe nehmen.

### **Schritt3**

Mit den Kapern und der Petersilie in eine Schüssel geben.

### **Schritt4**

Der Dressing:

### **Schritt5**

Die Pfanne mit dem Saft einer Orange -und dem Zitronensaft,

### **Schritt6**

Balsamico ablöschen. Anschließend durch ein Küchensieb laufen lassen, etwas salzen und pfeffern. Pastis hinzufügen und mit dem Olivenöl zu einem „satten Dressing“ aufrühren. Alles über den Fenchel geben, marinieren, etwas durchziehen lassen.

### **Schritt7**

Danach die zweite Orange großzügig schälen und die Filets auslösen.

### **Schritt8**

Die Hummer:

### **Schritt9**

Die frischen, noch lebenden Hummer gibt man in "stark wallendes Salzwasser", das mit Möhren, Lauch, Zwiebeln, Petersilienstengel und Kümmel versetzt ist. Danach sofort zurückziehen und nur noch „Simmern “ lassen. (Pro kg Gewicht ca. 18 - 20 min.)

### **Schritt10**

Den Hummer heraus nehmen, etwas abkühlen lassen, Scheren und Beine entfernen, abbrechen.

### **Schritt11**

Den Hummerkörper mit einem großen Küchenmesser teilen, halbieren.

### **Schritt12**

Den pergamentartigen Magen entfernen, denn er kann Muschelschalen und sonstigen ungenießbaren Inhalt enthalten, Ebenso das grünliche „Corail“, die so genannte „Nahrungsreserve“. Den Hummerschwanz entnehmen und in ca. 2 cm große Stücke - Medaillons schneiden

### **Schritt13**

Die Hummerzangen ebenfalls an ihrer dicksten Stelle beidseitig anschlagen, nicht durchschlagen, nur soweit, das man das Fleisch problemlos heraus bekommt.

### **Schritt14**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt15**

Zunächst einige knackige Frisèe Blättchen in der Salatmarinade mengen und „mittig“ auf einem dekorativen Vorspeiseteller anrichten.

### **Schritt16**

Darüber den Fenchelsalat placieren und abwechselnd mit Hummerstückchen und Orangenfilets umlegen; etwas frisch gemahlener Pfeffer darüber geben.

### **Schritt17**

Alles lauwarm mit in Knoblauchöl geröstetem Ciabatta Brot servieren.

**Rezeptart:** Kalte Vorspeisen **Tags:** ausgefallen, sizilianisch

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/sizilianischer-fenchelsalat-mit-orangenfilets-und-frischer-hummer/>