

Schwarzwurzel-Antipasti

mit Fenchel und Orangensauce

Zutaten für 4 – 6 Personen

Für die Schwarzwurzeln

4 – 6 frische Schwarzwurzeln, je nach Größe
reichlich STERNENFAIR Vollmilch, zum Einlegen
Salz
25 g STERNENFAIR Butter, geschmolzen

Für das Antipasti

1 Orange
1 Blut- oder Halblut-Orange, ersatzweise Orange
1 kleine Fenchelknolle
½ Kästchen Radieschen-, Rucola- oder Gartenkresse

Für die Orangensauce

100 ml Orangensaft, frisch gepresst
4 EL heller Balsamicoessig
Salz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
50 g kalte STERNENFAIR Butter, gewürfelt



1. Die Schwarzwurzeln in reichlich Wasser legen, mit einer Gemüsebürste gründlich abbürsten und mit einem Gemüseschäler sorgfältig schälen. Die Schwarzwurzeln in etwa 8 – 10 cm lange Stücke schneiden und sofort in kalte Vollmilch legen.
2. Die Orange und Blutorange großzügig mit einem Messer schälen, sodass alle weißen Schalenanteile entfernt sind. Die einzelnen Filets mit einem spitzen Messer zwischen den Fruchtkammern ausschneiden. Die Reste mit den Händen gut ausdrücken und den Saft für die Orangensauce auffangen. Den Fenchel putzen und mit einem Gemüsehobel in hauchdünne Scheiben schneiden.
3. Reichlich gut gesalzenes Wasser aufkochen. Die Schwarzwurzelstücke je nach Größe längs halbieren und etwa 8 – 10 Minuten bissfest garen. Danach abgießen, mit etwas Butter bepinseln und in einer Grillpfanne (ersatzweise beschichtete Pfanne) kurz anbraten. Danach leicht lauwarm oder auch kalt anrichten.
4. Für die Orangensauce den Orangensaft mit dem Balsamicoessig aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die kalte Butter zugeben, mit einem Stabmixer schaumig aufmixen und lauwarm anrichten.
5. Den Fenchel auf Tellern verteilen und darauf die Schwarzwurzel-Stücke und die Orangenfilets anrichten. Reichlich lauwarme Orangensauce darüberträufeln und nach Belieben mit frischer Kresse garnieren.

Tipp

Schwarzwurzeln sondern einen klebrigen, milchigen Saft ab – die Stangen am besten zügig unter fließendem Wasser schälen und sofort in Vollmilch legen, so bleiben sie schön weiß und der klebrige Pflanzensaft wird gebunden.

Gutes Gelingen und einen guten Appetit wünscht Ihnen

Irimi Rumberger und das sternenfair Team