



Oelsberger Gartengemüse

## Unser Rezept der Woche: Marinierter Fenchel mit Orangenfilets

Ein Rezept von unserer Gemüseliebhaberin Monika

Zutaten	Zubereitung
<p>Für zwei Personen:</p> <p>2 Fenchel</p> <p>1 Orange</p> <p>Für die Marinade:</p> <p>Orangensaft</p> <p>Salz</p> <p>Pfeffer</p> <p>Zucker oder Honig</p> <p>Olivenöl</p> <p>Essig (gerne auch etwas süßer)</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Den Fenchel in dünne Streifen hobeln, das Fenchelkraut aufheben.</li><li>2. Die Orange filetieren, am besten über einer Schüssel um den Saft aufzufangen. Die filetierte Orange nochmal ausdrücken um den restlichen Saft zu erhalten.</li><li>3. Orangensaft, Salz, Pfeffer, Olivenöl, Zucker oder Honig und Essig nach Geschmack verrühren.</li><li>4. Den gehobelten Fenchel mindestens eine Stunde marinieren. Gerne auch etwas länger, da durch die Säure im Orangensaft die Fenchelstücke etwas gebeizt werden.</li><li>5. Zum Schluss Abschmecken und etwas Fenchelgrün (Achtung: das Fenchelgrün kann sehr intensiv schmecken und lieber etwas weniger nehmen) hinzu geben - guten Appetit.</li></ol>

Oelsberger Gartengemüse

Hauptstraße 25 - 56357 Oelsberg - Telefon 0151 708 22 55 8

hallo@oelsberger-gartengemuese.de

[www.oelsberger-gartengemuese.de](http://www.oelsberger-gartengemuese.de)