



# CHRISTOPHS BLUTORANGEN- FENCHEL-SALAT

## REZEPT FÜR 2 PERSONEN:

2	Blutorangen
1	Fenchel
3 EL	Buchweizen
1 Bund	Estragon
1	Zitrone
2 EL	Olivenöl
50 G	Parmesan

## UND SO GEHT'S:

1. Den Fenchel der Länge nach vierteln und in länglicher Form so dünn wie möglich schneiden
2. In eine Schüssel geben und mit Olivenöl, dem Saft und dem Schalenabrieb einer Zitrone, Salz & Pfeffer vermengen
3. In einer Pfanne auf mittelhoher Hitze den Buchweizen für ca. 5-8 Minuten toasten bis dieser gold-braun ist
4. Die Hälfte des Estragons zum eingelegten Fenchel geben und vermengen
5. Mit einem scharfen Messer die Schale der Blutorangen entfernen und diese in Scheiben schneiden
6. Die Blutorange auf einem Teller kreisförmig anrichten und den Fenchel darauf verteilen
7. Den Buchweizen über den Fenchel streuen und mit Estragon dekorieren
8. Den Parmesan mit einem Sparschäler über den Fenchel reiben
9. Mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen