



Fenchel Carpaccio mit Äpfel und Jakobsmuschel

KSW 06.11.2015, Vorspeisen

vorbereitung 30 min • **kochen** 5-8 min • **portionen** 4 •
schwierigkeitsgrad Leicht • **quelle** Swissmilk

ZUTATEN

Backpapier für das Blech

STRUDELTEIG f. RÖLLCHEN:

60 g Strudelteig, 2 Blätter wenig
Bratcrème

1/4-1/2 TL Fenchelsamen,

geröstet, gemörsert

Salz, Pfeffer

SAUCE:

2 EL weisser Balsamico-Essig
wenig Zitronensaft

Salz, Pfeffer

3-4 EL Raps- oder Nussöl

CARPACCIO:

2-3 Fenchel, ca. 800 g, gerüstet,
fein gehobelt

1-2 rote Äpfel, gerüstet, halbiert
oder geviertelt, gehobelt

25 g Haselnüsse, grob gehackt

Gewürz-Fenchelkraut zum
Garnieren

ZUBEREITUNG

1. Röllchen:

Teig auseinander falten, mit Bratcrème bepinseln und würzen. Zu Röllchen drehen, schräg in 10-15 cm lange Stücke schneiden, mit Bratcrème bepinseln, auf das vorbereitete Blech legen. In der Mitte des auf 220°C vorgeheizten Ofens 5-8 Minuten backen.

2. Sauce:

Alle Zutaten verrühren.

3. Carpaccio:

Fenchel und Äpfel auf Tellern auslegen, mit der Sauce beträufeln. Mit Nüssen und Fenchelkraut garnieren.

Strudelteig-Röllchen dazu servieren.

NOTIZEN

Fenchelsamen gibt es in der Apotheke, Drogerie oder im Reformhaus.

INFORMATIONEN ZUM NÄHRWERT

Eine Portion enthält: 244 kcal, 5g Eiweiss, 16g Fett, 20g Kohlenhydrate.