



Restaurant
Natur erleben & genießen

Kölner Straße 6 · 53489 Sinzig
info@vieux-sinzig.com · www.vieux-sinzig.com

Fenchelsalat mit Orangen und Pastis

Für 4 Personen

500 g Fenchel (2-3 Knollen)
300 g Tomaten
4 Knoblauchzehen
150 g Gemüsezwiebel
100 ml Olivenöl
5 g Fenchelsaat
80 ml Weißwein
10 ml Pastis
25 g schwarze Oliven (Eifel-Oliven
oder rote Oliven)
Meersalz
Pfeffer
1 EL Honig
10 g Basilikum, frisch und gehackt
3 Orangen, filetiert und Saft
1 Msp Chilipulver

Fenchel putzen, das Grün abzupfen und zur Seite legen. Den Fenchel waschen, von außen schälen und längs achteln. Zwiebeln achteln. Tomaten abziehen und achteln. Knoblauch schälen und vierteln. In einem Schmortopf Olivenöl erhitzen und den **Fenchel** und die **Saat** darin ca. 5 Minuten anbraten, die Zwiebeln und den Knoblauch mitbraten. Den Saft der Orangen, Weißwein, Honig, Salz und Chilipulver dazugeben. Die übrigen Zutaten dazugeben. Ca. 20 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze schmoren lassen. Danach alles abkühlen lassen und anschließend das gehackte Fenchelgrün, Basilikum und **Orangenfilets** dazugeben. Mit **Pastis** abschmecken.