



Leicht, frisch und  
ballaststoffreich –  
ideal als  
bekömmliche  
Vorspeise.

## Fenchel- Carpaccio

- 1 Fenchelknolle
- 1 Orange
- 2 EL Olivenöl extra nativ
- 1 TL Zitronensaft
- 1 handvoll geröstete Mandeln
- 1 Prise Salz & Pfeffer
- $\frac{1}{4}$  Bund frischer Dill

2 Portionen

## Fenchel & Orange

Fenchel sehr dünn schneiden oder idealerweise hobeln. Orange filetieren, Saft dabei auffangen. Fenchel im Orangensaft marinieren.

## Mandeln

Mandeln in einer Pfanne oder im Backofen anrösten und anschließend grob hacken oder hobeln.

## Dressing

Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Fenchel auf einen Teller mit Orangenfilets anrichten. Mit Dressing und Mandeln garnieren.

## Ernährungsplus

Fenchel, Orange und Mandeln liefern Ballaststoffe, Vitamin C und entzündungsmodulierende Fette – eine leichte, aromatische Vorspeise, die Stoffwechsel und Verdauung nicht belastet.