



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
- ¼ 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.

ERNÄHRUNGSPRAXIS WAGNER