



Rezepte > Mittagessen

Burrata mit Fenchelsalat und Zitrusfrüchten

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Fenchel	2 St.
Salz	
Orangen	2 St.
Grapefruit	1 St.
Büffelburrata	2 St.
Zucker	1 EL
Olivenöl	4 EL
Honig	1 TL
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne, Sieb

1. Fenchel waschen, feines Grün abzupfen und halbieren. Strunk dünn abschneiden und in sehr feine Streifen hobeln oder schneiden. Fenchel in eine Schüssel geben und salzen. Fenchelgrün grob hacken. Orangen und Grapefruit mit einem scharfen Messer schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Früchte in Scheiben schneiden, austretenden Saft dabei auffangen. Burrata abgießen.
2. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Zitrusfrüchte darin flach verteilen und mit Zucker bestäuben. Wenden und leicht karamellisieren lassen.
3. Fenchel mit 4 EL Olivenöl, 1 TL Honig, 4 EL Zitrusafts und Pfeffer vermengen. Fenchelsalat abschmecken.
4. Auf einer Platte karamellierte Zitrusfrüchte und Fenchelsalat anrichten. Burrata auf den Salat setzen und mit Fenchelgrün garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	350 kcal
Kohlenhydrate	29 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	22 g