



Kochen

Mira Maurer

Mittwoch, 26.06.2024

Fenchel-Melonen-Salat mit gebackenen Mozzarella-Bällchen

Für 4 Personen

Zutaten

Für den Salat

- 1 Fenchelknolle (ca. 200 g)
- etwas Salz
- 1 Bio-Orange
- 3 EL weißer Balsamessig
- 4 EL Olivenöl
- etwas Pfeffer, weiß
- 1 Stück Wassermelone (ca. 750 g)
- 1 Charentais-Melone (ca. 850 g)

Für das Basilikum-Öl

- 20 g Pinienkerne oder Mandeln
- 8 Stiele Basilikum
- 4 EL Olivenöl
- etwas Zitronensaft

Für die Mozzarella-Bällchen

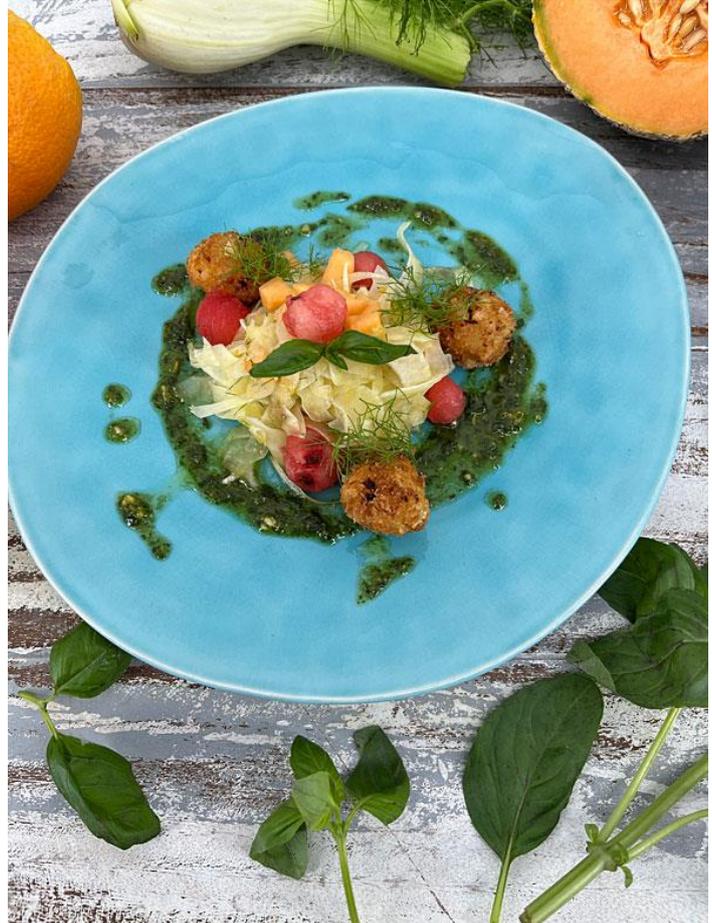
- 2 Pck. Mini-Mozzarella-Kugeln (à 150 g)
- 50 g Weizenmehl (Type 405)
- 1 Ei (Größe M)
- 60 g Pankobrösel
(Asialaden, ersatzweise Semmelbrösel)
- einige Chiliflocken, nach Belieben
- 1 TL Biozitrone Schale

Außerdem

- 750 ml Öl, zum Frittieren

Zubereitung

- 1. Für den Fenchel-Melonen-Salat** den Fenchel putzen, zartes Grün in kaltes Wasser legen. Knolle ohne den harten Strunk am besten auf dem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln.
- Fenchel und etwas Salz in eine große Schüssel geben und mit den Händen 2 Minuten kräftig durchkneten.
- Orange heiß abbrausen, trocknen und 1 TL Schale fein abreiben. 5 EL Orangensaft auspressen und mit Orangenschale, Balsamessig und Olivenöl unter den Fenchel mischen. Mit wenig Pfeffer würzen.
- Mit einem Kugelausstecher aus der Wassermelone Kugeln ausstechen. Charentaismelone vierteln und entkernen, Melonenkugeln unter den Fenchel mischen.
- Fenchelgrün trockenschütteln, fein schneiden und unter den Salat mischen.
- Für das Basilikum-Öl** die Pinienkerne in eine kleine Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren goldbraun rösten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.
- Basilikum abbrausen, die Blättchen abzupfen und in einen Rührbecher geben. Öl und Pinienkerne oder Mandeln zugeben und mit einem Schneidstab fein pürieren. Mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.
- Mozzarella trockentupfen. Mehl auf einen Teller geben. Ei mit einer Gabel auf einem Teller vermischen. Pankobrösel, Chili und Limettenschale auf einem Teller mischen.
- Öl in einem kleinen Topf erhitzen.
- Mozzarella-Kugeln portionsweise in Mehl, Ei und Pankobröseln panieren und goldgelb





frittieren. Kugeln kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salat und Basilikum-Öl anrichten.

Tipps

Übriges Fruchtfleisch von den Wassermelonen und Charentaismelone und 2-3 Tomaten (ohne Stielansatz), ein paar abgezapften Pfefferminzblättchen, etwas Salz und 1 EL gutes Olivenöl in einen Rührbecher geben und sehr fein pürieren. Auf Gläser verteilen und zum Salat servieren.

Durch das kräftige Kneten werden die festen Zellstrukturen des rohen Fenchels aufgebrochen. Dadurch wird es besser verdaulich und lässt sich einfacher kauen.