

# Fenchel-Melonen-Carpaccio

Autor: KOCHEN



## ZUTATEN

0.5 Melone, orangefleischig  
2 Fenchel, klein, zart  
2 Esslöffel Gemüsebouillon  
2 Esslöffel Balsamicoessig, weiss  
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle  
4 Esslöffel Olivenöl  
12 Scheiben Bündnerfleisch, ersatzweise Bresaola

## Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren.  
1 Person: Zutaten vierteln, jedoch die Sauce in der 2-Personen-Menge zubereiten.

## Info

Pro Portion  
13 g Eiweiss  
11 g Fett  
7 g Kohlenhydrate  
186 kKalorien  
779 kJoule

## ZUBEREITUNG

Für 4 Personen

1 Die Melone halbieren, entkernen, dann in Schnitze teilen und das Fruchtfleisch aus der Schale schneiden. Die Melonenschnitze der Länge nach in etwa  $\frac{1}{2}$  cm dicke Scheiben schneiden.

2 Die Stängelansätze der Fenchel wegschneiden, dabei schönes Grün beiseitelegen. Den Strunkansatz nur ganz dünn anschneiden, damit der Fenchel beim Aufschneiden zusammenhält. Die Knollen auf einem Gemüsehobel oder mit einem scharfen Messer der Länge nach in möglichst dünne Scheiben schneiden.

3 Bouillon, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer verrühren, dann das Olivenöl dazuschlagen. Das Fenchelgrün hacken und beifügen.

4 Auf 4 Tellern zuerst je einen Kranz aus Fenchelscheiben auslegen. Dann in der Mitte die Melonenscheiben auslegen. Den Bresaola oder das Bündnerfleisch dekorativ darauf anordnen. Den Fenchel und die Melonenscheiben mithilfe eines Kuchenpinsels mit Sauce bestreichen. Alles mit etwas frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer bestreuen. Das Carpaccio vor dem Servieren mindestens 10 Minuten ziehen lassen.