

4 Jakobsmuschel auf Fenchelgemüse

Bild auf Seite 8, links

Zutaten für 6 Portionen

6 frische Jakobsmuscheln

1 kleine Fenchelknolle

3 Orangen (1 davon unbeh.)

2-3 Zweige Zitronenthymian

2 EL Olivenöl und Öl zum
Beträufeln

50 g kalte Butter in Flöckchen
Salz, Pfeffer

1. Jakobsmuscheln aus der Schale lösen. Das Muskelfleisch von Innereien befreien und waschen. Schalenhälften säubern.

2. Fenchel halbieren, Strunk entfernen. Fenchelhälften in dünne Streifen schneiden. Die unbehandelte Orange heiß waschen, trockenreiben, mit einem Sparschäler die Schale abziehen und in feine Streifen schneiden. Alle Orangen halbieren, den Saft auspressen. Thymian waschen, trockenschütteln, die Blättchen vom Stiel zupfen.

3. Fenchel zusammen mit Thymian in heißem Öl anbraten. Mit Orangensaft ablöschen und die Flüssigkeit auf ca. 100 ml einkochen lassen. Kalte Butter nach und nach unterrühren.

4. Muscheln mit Salz und Pfeffer würzen, mit Öl beträufeln und in einer heißen Grillpfanne pro Seite 3-4 Minuten braten.

5. Fenchel in die Muschelschalen verteilen, je 1 Jakobsmuschel daraufsetzen und mit Orangenschalenstreifen und evtl. Thymian garniert servieren.

Pro Portion: 140 kcal/590 kJ
7 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 11 g Fett

