

Rezepte für eine cholesterinbewusste Ernährung

Sizilian. Orangen-Fenchel-Salat

2 kleinere oder 1 große Fenchelknolle
4 saftige Orangen
4 x 4 schwarze Oliven
1 Zweig Rosmarin (oder Petersilie)
1 EL Rotweinessig
3 EL bestes Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle



1. Falls notwendig die äußeren welken Blätter vom Fenchel entfernen und die dicken Stiele abschneiden. Fenchelgrün abzupfen und zerkleinern. Fenchel waschen, längs vierteln und die Viertel in dünne Scheiben schneiden.

2. Orangen so schälen, dass auch die weiße bittere Haut entfernt wird. Dann in nicht zu dicke

Scheiben schneiden. Dabei den auslaufenden Saft auffangen.

3. Die Orangenscheiben unten und darauf den Fenchel und je 4 Oliven auf die Teller verteilen. Rosmarin waschen, Nadeln abzupfen und ganz fein hacken. Zusammen mit dem Fenchelgrün über den Salat geben. Essig, Salz, Pfeffer, Öl und Orangensaft verrühren und über den Salat gießen. Orangen-Fenchel-Salat schmeckt am besten, wenn er frisch, direkt nach der Zubereitung, gegessen wird.

Ca. 150 kcal pro Portion

Thunfisch nach sizilianischer Art

2 unbehandelte Orangen
1 unbehandelte Zitrone
4 frische Thunfischkoteletts zu je 180 g
2 EL Olivenöl
100 ml trockener Marsala (oder Weißwein)
3 EL Butter
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Den Backofen auf 70°C vorwärmen und eine hitzefeste Platte hineinstellen.
2. Von der gewaschenen Zitrone und den Orangen die Schale dünn – ohne die weiße Haut – abschneiden und fein hacken, dann die Früchte auspressen.
3. Thunfisch mit Salz und Pfeffer würzen, bei mittlerer Hitze in Olivenöl von beiden Seiten je 3 Minuten anbraten und im Ofen auf der vorgewärmten Platte zugedeckt warm halten.
4. Jetzt den Marsala mit dem Orangen- und Zitronensaft in die Pfanne gießen und leicht einkochen lassen. Die Butter in kleinen Stücken mit einem Schneebesen einarbeiten, die fein geschnittene Zitronen und Orangenschale untermischen. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken, über den Fisch gießen und heiß servieren.

Ca. 580 kcal pro Portion

Rezepte sind für 4 Personen bemessen.

