

Fenchel-Carpaccio mit Crispy Seaweed
(für 4 Personen als Vorspeise)

Menge	Zutaten
2 Stück	Fenchel
3 Stück	Sardellenfilets
1 ganze	Bio-Zitrone
Ca. 5 Stück	Oliven
5 Stück	getrocknete Tomaten
1-2 EL	Kapern
1-2 EL	Pinienkerne
Nach Belieben	Olivenöl und Rotweinessig
Nach Belieben	Salz und Pfeffer
Je ca. 5 gr	Dillisk und Sugar Kelp (Trockengewicht)
Nach Belieben	Sesam hell

Zubereitung

1. Fenchel fein hobeln oder schneiden, Zitronenzeste sowie den Saft einer halben bis ganzen Zitrone dazugeben. (Bei einer Zitrone mit dünner Schale kann auch die fein geschnittene Schale mit dem Fenchel vermischt werden.)
2. Kapern in der Bratpfanne "knusprig" braten, mit den feingeschnittenen Sardellenfilets, getrockneten Tomaten und Oliven zum Fenchel geben.
3. Pinienkerne rösten und darüberstreuen. Mit Olivenöl, Pfeffer und evtl. Salz abschmecken. Evtl. noch wenig Rotweinessig dazugeben.
4. Dillisk und Sugar Kelp in kaltem Wasser ca. 10 Minuten einweichen, trocknen und in wenig Olivenöl knusprig braten- am Schluss mit Sesam und evtl. wenig Salz bestreuen.

→ Tipp

- Die knusprigen Meeresalgen mit Sesam sind ein Superfood-Snack und geben Salaten und Apéro-Dips einen «crunchy touch». Sie schmecken auch lecker anstelle von Chips mit etwas Sourcream zum Dippen.