



Meerfenchel-Minze-Antipasti

Zutaten für

- » 200 g Meerfenchel *frisch oder eingelegt*
- » 1 EL Zitronensaft
- » 1 Handvoll frische Minzblätter *fein geschnitten*
- » 1 Knoblauchzehe *sehr fein gehackt*
- » 3 EL natives Olivenöl extra
- » Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Vorbereitung

1. Frischen Meerfenchel kurz waschen.

2. Meerfenchel in kochendem Wasser ca. 2–3 Minuten weich blanchieren.

3. Den Meerfenchel sofort in eiskaltem Wasser abschrecken.

4. Eingelegten Meerfenchel gut abtropfen lassen.

Zubereitung

1. Gib den Meerfenchel, die fein geschnittenen Minzblätter und den gehackten Knoblauch in eine Schüssel.

2. Rühre aus Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer eine Marinade und gieße sie über den Meerfenchel.

3. Vermenge alles gut und lass die Antipasti mindestens 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen, bevor du sie servierst.