

Zitronen-Grill-Fenchel mit Fusili und Orangensauce

(für 2 Personen)

Zutaten für die Marinade:

- 1EL Öl
- ½ TL Salz
- 1EL Zitronensaft
- 1 TL Agavendicksaft oder Honig

Zutaten für die Sauce:

- 150ml Orangensaft
- 1 ½ TL Speisestärke
- ½ Knoblauchzehe, zerdrückt
- Zitronenthymian
- 70ml (Pflanzen-)Milch

Weitere Zutaten:

- 2 Fenchel
- 1 Orange
- 250g Fusili

Zubereitung

1. Zutaten für die Marinade verrühren
2. Orange filetieren (Stücke heraustrennen, Haut dabei entfernen)
3. Fenchel in 1cm dicke Scheiben schneiden und von beiden Seiten marinieren
4. Fenchel in Pfanne von beiden Seiten anbraten (ca. 10min), währenddessen auch Nudeln kochen
5. Fenchel aus der Pfanne nehmen, Nudeln abgießen
6. Orangensaft in Pfanne erhitzen
7. Speisestärke in 1EL der (Pflanzen-)Milch verrühren
8. Speisestärke sowie restliche Pflanzenmilch, Knoblauch und Zitronenthymian hinzugeben
9. Sauce etwas eindicken lassen
10. Nudeln in die Sauce geben und mit Fenchel sowie Orangenfilets anrichten