



FENCHEL SLAW

Zutaten:

2	kleine Fenchel, hauchdünn gehobelt
1	Karotte, fein geraspelt
8 EL	Cashew-Mayonnaise
3 EL	weißer Balsamicoessig
3 EL	Kürbiskerne, angeröstet
1 TL	Bio Zitronenschale, gerieben
1/2	Bund Schnittlauch, fein geschnitten
	Salz

Für die Cashew-Mayonnaise:

120g	Cashewbruch
100ml	Mandelmilch, kalt
100ml	neutrales Pflanzenöl, kalt (z.B. Sonnenblumenöl)
2 EL	Balsamico, weiß
1 TL	Dijon Senf
1	gute Prise Kala Namak (optional)

Zubereitung:

Den Cashewbruch in etwas Wasser einweichen. Alternativ, wenn man keinen Hochleistungsmixer besitzt, die Cashewkerne über Nacht in Wasser einweichen oder für 5 Minuten köcheln lassen und dann anschließend alles mit dem Stabmixer pürieren.

Den Fenchel mit einer Reibe oder Mandoline feinhobeln und in eine Schüssel tun. Die Karotten, Schnittlauch, Essig sowie ein paar von den Kürbiskernen ebenfalls hineingeben.

Das Wasser von den Cashewnüssen abgießen und diese in den Mixbehälter geben.

Die Mandelmilch, Öl, Essig, Senf und eine Prise Salz hinzufügen und alles für 50 Sekunden im Hochleistungsmixer glatt pürieren. Nun die Mayonnaise zusammen mit dem Zitronenabrieb zu dem Fenchel hinzufügen und alles gut durchmischen. Kurz vor dem Servieren mit Salz abschmecken, auf einen Teller anrichten und noch mit etwas Schnittlauch, Kürbiskernen und Fenchelgrün dekorieren.





Tipps:

- Wenn der Fenchel hauchdünn gehobelt wird, ist das Aroma viel dezenter; für alle die, die Fenchel eventuell noch nicht so mögen.
- Wenn man die Mayonnaise und das Salz erst kurz vor dem Servieren untermischt, schmeckt es deutlich besser und frischer, da das Salz die Flüssigkeit aus dem Fenchel herausaugen würde.
- Kala Namak ist ein indisches Salz, dessen Geruch und Geschmack an gekochte Eier erinnert. Man kann die Mayonnaise damit würzen für ein typisches „Ei-Aroma“.
- Im Kühlschrank wird die Mayonnaise fest, dafür einfach 1-2 Stunden durchziehen lassen!

Abwandlungen:

- Anstelle von Schnittlauch Basilikum, Kerbel oder Petersilie verwenden.
- Der Fenchel Slaw eignet sich auch perfekt als Beilage zu veganen Burgern oder einer Grillfeier.
- Anstatt von Kürbiskernen passen auch geröstete Haselnuskerne.
- Zu den Fenchel Slaw harmoniert auch eine schöne Zitrus - Salsa, dafür einfach Orangen, Limetten & Grapefruits filetieren und mit feingeschnittenen Schalotten und frischen Koriander mischen - alles zusammen mit ein paar angebratenen Räuchertofu-Würfeln auf einer Maistortilla ist auch sehr lecker!