Garnelen-Fenchel-Crostini

Amuse-Gueule sind kleine Häppchen, die den Gaumen erfreuen und Lust auf mehr machen sollen. Mein Liebling: Garnelen-Fenchel Crostini! Dieses elegante Fingerfood verführt mit der perfekten Kombination aus unterschiedlichen Konsistenzen und vielschichtigen Aromen. Ein Bissen reicht dir nicht? Dann mach aus dem Canape eine Vorspeise und serviere einfach zwei bis drei dieser knusprigen Crostinis als Vorspeise.



Garnelen-Fenchel-Crostini | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (20 Crostinis): 1 großes Ciabatta/Baguette (ca. 500 Gramm) | 20 Garnelen (ohne Kopf mit Schale; insgesamt ca. 300 Gramm) | 500 Gramm Fenchel | 100 Gramm Feta | 5 Esslöffel Olivenöl | 2 Esslöffel brauner Zucker | 1 Esslöffel Honig | 1 Teelöffel Salz | 1 Teelöffel getrockneter Thymian | 1 Zitrone



Garnelen-Fenchel-Crostini | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (60 Minuten): 1. Ofen auf 180 Grad vorheizen. 2. Fenchel waschen, und in Streifen schneiden. 3. Fenchel in eine Ofenform legen und mit zwei Esslöffeln Olivenöl, Zucker, einem Teelöffel Salz, Thymian und Honig vermengen. 4. Fetakäse über dem Fenchel zerbröckeln. 5. Fenchel für 45 Minuten backen. Sollte er zwischenzeitlich zu dunkel werden, eine zweite Ofenform über die erste stülpen. 6. Während der Fenchel im Ofen ist Ciabatta bzw. Baguette in Scheiben schneiden, mit insgesamt zwei Esslöffeln Olivenöl beträufeln, in einer heißen Pfanne goldbraun rösten, dann herausnehmen und bei Seite stellen. 7. Garnelen entdarmen (wer es beim Essen einfacher haben möchte, kann die Garnelen an dieser Stelle zudem schälen) und mit dem restlichen Olivenöl anbraten. 8. Zitrone auspressen und Saft über die Garnelen geben. 9. Gebackenen Fenchel auf den Crostinis drapieren, Garnelen oben auf legen und servieren.

Jetzt noch mehr Amuse-Gueule und Fingerfood Rezepte entdecken!

Nährwerte/Crostini: 107 Kalorien | 3,2 Gramm Fett | 15,1 Gramm Kohlenhydrate |4,8 Gramm Eiweiß