

Orangencarpaccio mit Blütenhonig-Essig

Für 4-6 Personen



3 Bio-Orangen
50 g schwarze oder grüne Oliven
3 EL mildes Olivenöl
2 EL Bienenhof Pausch Blütenhonig-Essig
Pfeffer aus der Mühle
eine Spur Cayenne
Meersalz
etwas abgeriebene Zitronenschale
etwas abgeriebene Orangenschale
1 TL Bienenhof Pausch Blütenhonig
1 rote Zwiebel

Orangen (wie einen Apfel) schälen, so dass auch die weiße Haut vollkommen abgeschnitten wird. Die Orangen in dünne Scheiben schneiden und die Kerne entfernen. Die Orangenscheiben dachziegelartig, leicht überlappend auf einem großen Teller anrichten.

Die Zwiebel in Spalten schneiden, in eine Schüssel geben und leicht einsalzen. Einige Minuten durchziehen lassen. Jetzt das Öl, Pfeffer, Cayenne, Salz, Zitronenabrieb, Orangenabrieb, Blütenhonig und Blütenhonig-Essig einrühren.

Marinade und Zwiebel über den Orangenscheiben verteilen und die Oliven dekorativ darauf anrichten.

Evtl. noch mit Pfeffer bestreuen und mit Kräutern oder Essblüten dekorieren.

Das Rezept wurde in Zusammenarbeit mit Kochkünstlerin Zara Valenti, München entwickelt

Die Produkte vom Bienenhof Pausch sind über den Naturkostfachhandel sowie im Hofladen, Unterschnatterbach 3, 85298 Scheyern (samstags von 9 bis 12 Uhr) oder im Online-Shop www.bienenhof-pausch.de erhältlich.

Bild: Bienenhof Pausch