

Fenchelsalat mit bunten Möhren

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für den Salat

1 große Knolle Fenchel
1 Birne
3 bunte Möhren
50 g Mandelsplitter
1/2 Bund Dill
2 Esslöffel Öl
Salz, Pfeffer

Für die Vinaigrette

3 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Apfelessig
1 Esslöffel Honig
1 Teelöffel Senf
1 Teelöffel Limettenezeste
1/2 Limette
Salz, Pfeffer

Der Duft, der durch die Küche strömt, wenn ich frischen Fenchel anbrate, erinnert mich durch seine leichte Anis-Note immer ein bisschen an Weihnachten. Mit bunten Möhren, süßer Birne, crunchigen Mandelsplittern und frischem Dill gibt es ein farbenfrohes Durcheinander in der Schüssel und lässt den Fenchelsalat direkt nach

Sommer aussehen.

- 1 -

Fenchel waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Blätter abzupfen und zur Seite legen.

- 2 -

Möhren schälen, Enden abschneiden und mit einem Sparschäler in feine Scheiben hobeln.

- 3 -

Birne waschen, halbieren, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden.

- 4 -

Öl in einer Pfanne erhitzen und Fenchel bei mittlerer Hitze 5 Minuten anbraten. Möhren hinzugeben und weitere 2 Minuten braten. Gelegentlich Gemüse wenden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 5 -

Mandeln in einer heißen Pfanne ca. 2-3 Minuten rösten.

- 6 -

Für die Vinaigrette Zeste der Limette abziehen und Limette ausdrücken. Limettensaft mit Öl, Apfelessig, Senf und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 7 -

Dill und Fenchelblätter fein hacken.

- 8 -

Fenchelsalat mit bunten Möhren

Fenchel, Möhren und Birne zum Salat anrichten, mit Mandeln und Kräutern bestreuen und mit Vinaigrette begießen.