

Fenchelsalat mit Orange

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für den Fenchelsalat

2 Fenchelknollen (mit Grün)
3 Orangen
50 g Haselnüsse

Für das Dressing

1 Orange
2 Esslöffel Kräuteressig
1 Teelöffel Ahornsirup
1 Esslöffel Dijon-Senf
50 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Stabmixer

Hast du Fenchel schon einmal roh probiert? Nein? Dann wird es höchste Zeit für diesen rohen **Fenchelsalat mit Orange!** Vergiss dein Kindheitstrauma von Fencheltee und Bauchschmerzen. Denn anders als gegarter Fenchel schmeckt er roh überraschend frisch. Ganz besonders, wenn du ihn mit einem fruchtigen **Orangendressing** marinierst. Noch ein paar **Orangenfilets** und **geröstete Haselnüsse** dazu – fertig ist dein frischer Fenchelsalat mit

Orange, der anderen Wintersalaten in nichts nachsteht!

- 1 -

Für den Fenchelsalat Fenchel waschen, trimmen und Grün beiseitelegen. Fenchel halbieren, Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden oder hobeln. Fenchelgrün hacken.

- 2 -

Orangen filetieren: Dafür beide Enden mit einem scharfen Messer gerade abschneiden. Orange auf einer der Schnittflächen aufrecht aufstellen und Schale mit einem scharfen Messer, der Rundung der Orange folgend, von oben nach unten nach und nach direkt am Fruchtfleisch herunterschneiden. Nun pro Filet jeweils an beiden Zellwänden bis zur Mitte der Frucht einschneiden und Filets nacheinander heraustrennen.

- 3 -

Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Anschließend grob hacken.

- 4 -

Für das Dressing Orange waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Orangensaft und -abrieb mit Kräuteressig, Ahornsirup und Dijon-Senf in ein Gefäß geben und mit Stabmixer aufmixen. Olivenöl unter ständigem Mixen langsam hineingießen, bis ein homogenes Dressing entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 5 -

Fenchelstreifen mit Orangenfilets, Haselnüssen, Fenchelgrün in eine Schüssel geben und mit 3/4 Dressing vermengen. Auf Tellern anrichten und mit restlichem

Fenchelsalat mit Orange

Dressing beträufeln.