

Hallo Sommer! Gegrillter Fenchelsalat mit Orange

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

4 Orangen
2 Esslöffel Dijon Senf
95 ml Olivenöl
2 Fenchelknollen
Salz, Pfeffer
4 Esslöffel Mandelsplitter
4 Stängel frische Minze

Besonderes Zubehör
Grill oder Grillpfanne

Wer bei Fenchel die Nase rümpft, sollte dieser sommerlich-leichten Variante schleunigst eine Chance geben. Zusammen mit süßen Orangenstücken und einem frischen Minzdressing läuft die Knolle zur Hochform auf und verschönert dir laue Grillabende mit jeder Gabel.

- 1 -

Grill vorheizen.

- 2 -

Orangenschale abreiben und Orange auspressen.

Orangensaft mit Dijon Senf, Orangenabrieb und 50 ml Olivenöl vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, beiseitestellen.

- 3 -

Fenchel trimmen, halbieren und Strunk entfernen. Fenchel in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit restlichem Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen.

- 4 -

Fenchel 8 Minuten grillen, nach der Hälfte der Zeit wenden. Gegrillte Fenchelscheiben grob hacken.

- 5 -

Restliche Orangen schälen und die Filets herauslösen. Minzblätter von den Stängeln zupfen und fein hacken.

- 6 -

Gegrillten Fenchel mit Orangen, Mandelsplittern, gehackter Minze und Dressing vermengen.