

Fenchel-Orangen-Salat

Zutaten Fenchel-Orangen-Salat für 4 Portionen

600 g Fenchel,
4 Orangen (je 250 g),
100 g rote Zwiebeln,
60 g marokkanische schwarze Oliven,.

Für die Salatsauce :

5 EL Orangensaft,
2 EL Zitronensaft,
6 EL Olivenöl,
2 Knoblauchzehen,
1 TL Paprikapulver edelsüß,
1 Messerspitze
Cayennepfeffer,
2 EL gehackte Petersilie,
Salz, frisch gemahlener Pfeffer.

Zur Garnierung :

Petersilienblätter und Fenchelgrün zur Garnierung.

Rezept von www.kochbaeren.de

Zubereitung Fenchel-Orangen-Salat

Von den Orangen Orangenspalten herstellen. Dabei die Schalen und die Reste gut auspressen, das ergibt die erforderliche Menge Orangensaft. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Die Fenchelknollen waschen, abtrocknen und halbieren. Den Wurzelansatz und die grünen Stängel wegschneiden. Jeweils den Strunk entfernen, aber so, dass die Scheiben noch zusammenhängen. Die Knollen längs in möglichst dünne (2 mm) Scheiben schneiden.

Zubereitung der Salatsauce für den Fenchel-Orangen-Salat :

Den Orangensaft und den Zitronensaft in einer Schüssel mischen. Paprikapulver, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer zugeben und verrühren bis sich das Salz aufgelöst hat. Die Knoblauchzehen abziehen, fein hacken und zusammen mit der Petersilie unterrühren. Mit dem Schneebesen das Öl einschlagen.

Zum servieren des Fenchel-Orangen-Salat:

Die Fenchelscheiben, Orangenspalten und Zwiebelringe dekorativ auf einer Platte anrichten. Die schwarzen Oliven darüber verteilen. Mit der Salatsauce beträufeln. Mit Fenchelgrün und Petersilienblättchen garnieren.

Tipp der Aalener Kochbären :

Wie Orangenspalten hergestellt werden finden Sie – hier klicken - . Auf unserer CD-ROM gibt es noch Bilder zur Herstellung der Fenchelscheiben.

