Rezept

Fenchel-Hafer-Salat

Ein Rezept von Fenchel-Hafer-Salat, am 29.04.2024

Zutaten

200 g	Haferkörner
350 g	Fenchel
1	rote Zwiebel
200 g	Himbeeren
2 TL	körniger Senf
4 EL	geröstetes Haselnussöl
	schwarzer Pfeffer
250 g	Halloumi
	Salz
½ Bund	Radieschen
50 g	Haselnusskerne
1 gehäufter EL	Wildpreiselbeeren (Glas)
3 EL	Himbeeressig
5 EL	Gemüsebrühe
1 EL	Olivenöl
2 TL	Schwarzkümmelsamen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 660 kcal

Zubereitung

1. Die Haferkörner in einem Topf mit Wasser bedecken, leicht salzen und aufkochen. Die Körner ca. 30 Min. mit aufgelegtem Deckel bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis sie weich sind. Dann den Hafer in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2. Inzwischen den Fenchel putzen und dabei den Strunk herausschneiden. Die Fenchelknolle waschen und quer in feine Streifen hobeln oder schneiden. Die Radieschen putzen, waschen und gut trocken reiben, dann in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und längs in dünne Streifen schneiden.

3. Die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Nüsse herausnehmen und abkühlen lassen. Die Himbeeren verlesen, sehr vorsichtig in stehendem kaltem Wasser waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

4. Für das Dressing Preiselbeeren, Senf, Himbeeressig, Öl und Gemüsebrühe verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing mit Hafer, Fenchel, Radieschen, Haselnüssen und Himbeeren mischen und den Salat abgedeckt ca. 20 Min. durchziehen lassen.

5. Das Öl in einer Grillpfanne (oder in einer beschichteten Pfanne) erhitzen. Den Halloumi trocken tupfen und in 1 cm breite Scheiben schneiden. Die Scheiben 1 Min. von einer Seite anbraten, mit etwas Schwarzkümmel bestreuen, wenden und von der zweiten Seite ebenfalls 1 Min. braten und mit übrigem Schwarzkümmel bestreuen. Den Halloumi zum Fenchel-Hafer-Salat servieren.