Rezept

Fenchelsalat mit Orangen

Ein Rezept von Fenchelsalat mit Orangen, am 29.04.2024

Zutaten

- **2** Fenchelknollen
- **1** rote Zwiebel
- **2 EL** Zitronensaft
- Pfeffer, frisch gemahlen
- **2 EL** schwarze Oliven
- **2** Orangen
- **1 TL** Fenchelsamen
- Salz
- **5 EL** Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

Zubereitung

1. Den Fenchel waschen und putzen, das zarte Grün abzupfen und beiseite legen. Die Knollen längs halbieren, vom Strunk befreien und quer auf dem Gurkenhobel in feine Scheiben hobeln. Die Orangen schälen, quer in Scheiben schneiden und diese vierteln. Den abtropfenden Saft dabei auffangen. Die Zwiebel schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden.

2. Die Fenchelsamen in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Dann in den Mörser geben und so fein wie möglich zerstoßen. Fenchel mit dem aufgefangenen Orangensaft, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Das Olivenöl mit einer Gabel unterschlagen, bis eine cremige Sauce entsteht.

3. Fenchelscheiben mit Zwiebel und Sauce mischen und auf Tellern anrichten. Orangenstücke und Oliven darauf streuen. Das Fenchelgrün in kleine Stücke zupfen und aufstreuen.