Rezept

Artischocken-Fenchel-Salat

Ein Rezept von Artischocken-Fenchel-Salat, am 29.05.2025

Zutaten

1 Handvoll	Brunnenkresse (oder Rucola, Babyspinat, Babymangold, Feldsalat, Radicchio)
1	Zitrone
	frische Kurkuma (ca. 5 cm, oder frischer Ingwer, ca. 2 cm)
	Pfeffer
2 EL	kleine Oliven ohne Stein (in Rohkostqualität)
1	kleine Fenchelknolle
4 - 5 kleine	(Blut-) Orangen
8	Babyartischocken (oder 1 Fenchelknolle)
1 EL	Zitronen oder Orangenmarmelade
	Salz
4 EL	Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

Zubereitung

1. Brunnenkresse waschen, verlesen, dicke Stiele entfernen und die Blätter trocken schleudern. Fenchelknolle putzen, waschen und so in 12 - 16 Spalten schneiden, dass sie noch vom Strunk zusammengehalten werden. Den Saft von ½ Orange auspressen. Die restliche Orangen mit einem scharfen Messer schälen, dabei auch die weiße Haut entfernen. Das Fruchtfleisch in größere Stücke schneiden.

2. Den Saft der Zitrone auspressen und bis auf 2 EL mit Wasser in eine Schüssel geben. Die spitze obere Hälfte der Artischocken abschneiden, bei etwas größeren Exemplaren sogar etwas mehr als die Hälfte wegschneiden. Zähe Blätter ringsherum mit einem scharfen Messer entfernen. Den Stiel schälen und auf ca. 5 cm kürzen. Die Artischocken halbieren, das sogenannte »Heu« mit einem Teelöffel entfernen - ganz kleine Artischocken haben kein Heu. Die Artischocken wie den Fenchel in Spalten schneiden und in Zitronenwasser legen, damit sie nicht braun werden.

3. Für das Dressing die Kurkuma schälen und hacken. Mit Orangensaft und dem übrigen Zitronensaft mischen. Die Marmelade unterrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Olivenöl und Oliven unterrühren. Fenchel- und Artischockenspalten in dem Dressing wenden. Salat mit Brunnenkresse und Orangenstücken anrichten.