

## Rezept

# Fenchel-Orangen-Salat mit Räucherforelle

Ein Rezept von Fenchel-Orangen-Salat mit Räucherforelle, am 09.06.2026

## Zutaten

- |                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| 1 Zitrone                           | 4 Orangen  |
| 2 rote Zwiebeln                     | 2 Knollen Fenchel (unbedingt samt dem satten Grün) |
| 5 EL Olivenöl                       | 1-2 EL Anislikör (z. B. Pernod)                    |
| 1-2 Prisen Zucker                   | feines Meersalz                                    |
| frisch gemahlener schwarzer Pfeffer | 2 geräucherte Lachsforellenfilets                  |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min

## Zubereitung

1. Die Zitrone und 1 Orange auspressen. Die Zwiebeln schälen und hobeln oder schneiden, je feiner desto besser - eine Mandoline (Gemüsehobel) ist perfekt für diese Aufgabe. Die Fenchelknollen waschen und putzen, das Grün abschneiden und zur späteren Verwendung beiseitelegen. Die Knollen vierteln und ebenfalls fein hobeln. Das Gemüse zusammen mit dem Zitrusaft in eine große Schüssel geben und mindestens 1 Stunde abgedeckt marinieren.
2. Dann die Marinade in eine kleine Schüssel abgießen und mit dem Olivenöl und Anislikör verrühren. Mit Zucker, Salz und etwas Pfeffer abschmecken. Das Fenchelgrün fein hacken und 1-2 EL davon unter das Dressing mischen.
3. Die restlichen Orangen so schälen, dass auch die weiße Haut vollständig entfernt wird, und die Früchte quer zu den einzelnen Fruchtsegmenten in dünne Scheiben aufschneiden. Die marinierten Gemüsespäne auf Tellern anrichten, die Orangenscheiben sowie die mit den Fingern in grobe Stücke gebrochenen Fischfilets darüber verteilen. Großzügig mit dem Dressing beträufeln.