

Rezept

Fenchelsalat mit Orange und Frischkäse

Ein Rezept von Fenchelsalat mit Orange und Frischkäse, am 09.06.2026

Zutaten

2 Fenchelknollen	1 große Bio-Orange
50 ml Orangensaft	Salz, Pfeffer
gemahlener Koriander	2 TL Olivenöl
50 g körniger Frischkäse	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal

Zubereitung

1. Die Fenchelknollen waschen, das Fenchelgrün abschneiden und beiseitelegen. Von den Knollen die harten Stängel abschneiden. Die Knollen halbieren und die Strünke keilförmig herausschneiden. Den Fenchel in feine Streifen hobeln, in eine Schüssel geben und kurz mit der Hand durchkneten, damit er saftiger und geschmeidiger wird.
2. Die Orange heiß abwaschen, trocken reiben und 1 TL Schale fein abreiben. Anschließend die Orange schälen (dabei die weiße Haut mit abschneiden), vierteln, quer in Scheiben schneiden und unter den Fenchel mischen. Orangensaft, Orangenschale, Salz, Pfeffer, 1 Prise Koriander und das Öl verrühren. Die Sauce unter den Salat mischen und diesen abschmecken.
3. Den Salat auf zwei Tellern anrichten und den Frischkäse in kleinen Klecksen darauf verteilen. Das Fenchelgrün hacken und über den Salat streuen.