

Rezept

Fenchelsalat mit Orangen und Schafskäse

Ein Rezept von Fenchelsalat mit Orangen und Schafskäse, am 29.06.2026

Zutaten

500 g Fenchel	2 EL weißer Aceto balsamico
2 EL Öl (z. B. Raps- oder Distelöl)	1 TL Zucker
Salz	Pfeffer
2 Orangen	80 g schwarze Oliven ohne Stein
200 g Schafskäse (Feta)	50 g Feldsalat
2 getrocknete Tomaten	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Den Fenchel waschen und putzen, dabei das Grün beiseitelegen. Den Fenchel halbieren, den mittleren Strunk entfernen und die Fenchelhälften mit dem Gemüsehobel in feine Streifen hobeln. Essig, Öl und Zucker in einer Schüssel verrühren und das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fenchel darin marinieren.
2. Inzwischen die Orangenschale mit einem scharfen Messer samt der weißen Haut abschneiden. Die Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und halbieren, dabei den Saft auffangen. Die Filets samt Saft zum Fenchel geben und ebenfalls marinieren.
3. Die Oliven in dicke Ringe schneiden. Den Käse abtropfen lassen und würfeln. Das Fenchelgrün grob hacken. Oliven, Käse und Fenchelgrün unter die Fenchelstreifen mischen.
4. Den Feldsalat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Tomaten fein würfeln. Den Fenchelsalat noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Feldsalat auf Tellern anrichten. Mit den Tomatenwürfeln bestreuen und servieren.