Rezept

Kalesalat mit Fenchel und Orange

Ein Rezept von Kalesalat mit Fenchel und Orange, am 12.10.2024

Zutaten

400 g	Grünkohl
1	Schalotte (nach Belieben)
100 g	Walnüsse
2	Fenchelknollen
2-3	Bio-Orangen

Für das Dressing

1	Orange
1 EL	Walnussöl (ersatzweise Olivenöl)
	Salz
4 EL	Tahin (Sesampaste)
2 EL	Apfelessig
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal, 31 g F, 12 g EW, 17 g KH

Zubereitung

1. Den Grünkohl waschen und die Blätter vom Strunk lösen. In eine große Schüssel geben.

2. Den Fenchel ganz dünn hobeln und die Schalotte in dünne Streifen schneiden. Die Orangen schälen und filetieren, alles beiseitestellen.

3. In einer Pfanne die Walnüsse ohne Fett anrösten, abkühlen lassen.

4. Für das Dressing die Orange auspressen. Alle Zutaten für das Dressing mit 1 TL Salz und 1 Prise Pfeffer in ein Schraubglas geben und kräftig schütteln, bis sich alles vermischt hat.

5. Über den Grünkohl geben und mit den Händen kräftig einmassieren, bis zur gewünschten Konsistenz der Blätter (ca. 3-4 Min.). Die vorbereiteten Zutaten unterheben und den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.