

Rezept

Kartoffel-Fenchel-Salat

Ein Rezept von Kartoffel-Fenchel-Salat, am 20.04.2024

Zutaten

1 große Fenchelknolle mit Grün

3 Bio-Orangen

Für die Marinade

1 Knoblauchzehe

5 EL Öl

4 EL Apfelessig

Salz

Pfeffer

Außerdem

750 g Pellkartoffeln vom Vortag

4 Frühlingszwiebeln

2 Stängel Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal, 13 g F, 5 g EW, 32 g KH

Zubereitung

1. Den Fenchel putzen, waschen, das Fenchelgrün abtrennen und fein hacken. Die Knolle vierteln, quer in sehr feine Scheiben schneiden und mit dem Fenchelgrün in eine große Schüssel geben.
2. Die Orangen heiß waschen, trocken tupfen und von einer Orange die Schale fein abreiben. Alle Orangen großzügig schälen und mit einem scharfen Messer filetieren. Dabei den austretenden Saft auffangen. Die Häute gut auspressen und den Saft für die Marinade beiseitestellen (es sollten 4 EL sein). Die Orangenfilets mit der abgeriebenen Schale zum Fenchel in die Schüssel geben.
3. Für die Marinade den Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. In einem kleinen Topf 100 ml Wasser mit dem Orangensaft (4 EL), Öl, Essig, Salz und Pfeffer aufkochen, beiseitestellen und kräftig abschmecken. Die Marinade über den Fenchel gießen und alles ca. 1 Std. durchziehen lassen.
4. Die Kartoffeln pellen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Beides zum Fenchel geben, locker durchmischen und den Salat nochmals ca. 1 Std. durchziehen lassen. Vor dem Servieren das Koriandergrün kalt abbrausen, trocken schütteln, fein hacken und den Salat damit bestreuen.