

Rezept

Orangen-Fenchel-Salat mit Ahornsirup

Ein Rezept von Orangen-Fenchel-Salat mit Ahornsirup, am 23.04.2024

Zutaten

4 Orangen (am besten Halbblutorangen)	1 kleiner Fenchel
1/2 Bund Frühlingszwiebeln	1 Kästchen Gartenkresse
1 TL Ahornsirup	2 TL Zitronensaft
Salz	Pfeffer
2 EL Olivenöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 120 kcal, 6 g F, 3 g EW, 14 g KH

Zubereitung

1. Die Orangen so schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Orangen vierteln und in dünne Scheiben schneiden, dabei die Kerne entfernen. Den Fenchel waschen, putzen und vierteln. Den Strunk herausschneiden und Fenchel quer in feine Scheiben hobeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Die Gartenkresse mit der Küchenschere vom Beet schneiden.

2. Für die Salatsauce den Ahornsirup mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Das Olivenöl nach und nach unterschlagen, bis eine cremige Sauce entsteht.

3. Die Orangen mit Fenchel, Frühlingszwiebeln und Kresse in eine Salatschüssel geben. Die Sauce darüberträufeln und alles locker mischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.