

Rezept

Salat aus gemischten Zitrusfrüchten

Ein Rezept von Salat aus gemischten Zitrusfrüchten, am 28.06.2026

Zutaten

1/2 rosa Pampelmuse	1/2 gelbe Pampelmuse
1 Zitrone	2 Mandarinen
1 Orange	1 Blutorange
5 Kumquats	250 g Staudensellerie
1 großer Fenchel (mit Grün)	4 Frühlingszwiebeln
100 g entsteinte schwarze Oliven	8 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer aus der Mühle
1 Stück Parmesan (ca. 30 g)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Die Zitrusfrüchte (mit Ausnahme der Kumquats) mit einem Messer schälen und dabei die weiße Haut mit abschneiden. Dann die Früchte in dünne Scheiben schneiden und vierteln, Kerne entfernen. Dabei den Saft auffangen und in eine Schüssel geben. Die Kumquats waschen und mitsamt Schale ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.
2. Den Sellerie waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Den Fenchel waschen und putzen, von den feinen grünen Blättern einige für die Garnitur beiseitelegen. Fenchel der Länge nach halbieren und den Strunk herauschneiden, Fenchel längs in dünne Scheiben schneiden. Von den Frühlingszwiebeln dunkles Grün und Wurzeln abschneiden, die Zwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Oliven in Streifen schneiden.
3. Die Zitrusfrüchte auf einem großen Teller oder einer Platte anrichten, darüber Fenchel, Sellerie, Frühlingszwiebeln und Oliven streuen.
4. Den aufgefangenen Saft der Zitrusfrüchte mit dem Olivenöl verrühren, salzen und über den Salat geben. Mit Pfeffer würzen. Parmesan in groben Spänen über den Salat hobeln, mit dem Fenchelgrün garnieren.