

Rezept

Veganer Fenchel-Orangen-Salat

Ein Rezept von Veganer Fenchel-Orangen-Salat, am 20.04.2024

Zutaten

2 große Fenchelknollen (möglichst mit viel Grün)	50 g schwarze Oliven
1 rote Zwiebel	2 große Orangen
3 EL Apfelessig	Salz
Pfeffer	4 EL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal

Zubereitung

1. Die Fenchelknollen waschen, putzen und der Länge nach halbieren. Grün abzupfen und grob hacken. Die Fenchelhälften quer in feine Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen.

2. Das Fruchtfleisch der Oliven von den Kernen schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe oder kleine Würfel schneiden.

3. Die Orangen so schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Die Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten ausschneiden, dabei vom ablaufenden Saft 50 ml auffangen.

4. Den Orangensaft mit Essig, Salz, Pfeffer und Olivenöl kräftig verschlagen. Mit allen anderen Salatzutaten mischen.