



Goldschmankerl

Der Foodblog für einfache Alltagsrezepte

Rezept: Frischer Fenchelsalat mit Orangen



Zutaten:

- 2 Fenchelknollen, mit Grün
- 1 große Orange
- 3-4 EL gutes Olivenöl
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Kürbiskerne
- Salz und frischer Pfeffer

Zubereitung Salat:

Fenchel waschen und putzen. Das obere Grün abzupfen, klein hacken und beiseitestellen.

Fenchel halbieren und den Strunk mit einem Messer keilförmig herausschneiden.
Fenchel in dünne Scheiben oder Spalten schneiden.

Orange waschen und trocken tupfen. Die Schale in Streifen herunterscheiden.
Tipp: darauf achten, dass dabei auch die weiße Haut komplett entfernt wird.

Die Orangenfilets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herausschneiden.
Tipp: austretenden Orangensaft auffangen und zum Schluss unter den Fenchelsalat heben.

Fenchel und Orangenfilets in eine Salatschüssel geben.

Olivenöl unter den Salat mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Klein gehacktes Fenchelgrün, Sonnenblumen- und Kürbiskerne unterrühren.

Auf Tellern anrichten und genießen. Dazu passt eine Scheibe frisches Weißbrot.