

Fenchel-Orangen-Salat mit Pinienkernen

Das matcht! Der intensive Geschmack von Fenchel küsst die Orange und wird dann noch mit gerösteten Pinienkerne getoppt. YUMMY! Ein super frischer und wirklich köstlicher Salat!

Vorbereitung 20 Min. · Kochzeit 40 Min. · Gesamtzeit 60 Min.

Zutaten

1 Fenchelknolle
2 Orangen
1 kleine rote Zwiebel (oder 1 Schalotte)
ein paar Blätter frische Minze
ein paar Blätter glatte Petersilie
2 -3 tbsp Pinienkerne

Zutaten für das Dressing:

2 el Olivenöl
1 el heller Balsamico
1 tl Honig
1 tl Senf
Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Entfernt das Grün und den Strunk der Fenchelknolle und schneidet den Fenchel (z. B. mit der Reibe) in sehr dünne Scheiben.
2. Schält zwei Orangen und schneidet sie in Spalten oder Stücke.
3. Schält eine kleine rote Zwiebel und schneidet sie in sehr feine Ringe.
4. Zerrupft oder hackt ein paar Blätter frische Minze und Petersilie klein.
5. Röstet 2-3 EL Pinienkerne fettfrei in einer Pfanne an. Vorsicht: Pinienkerne brennen schnell an!
6. Verrührt 2 EL Olivenöl, 1 EL hellen Balsamico, 1 TL Honig, 1 TL Senf und Salz & Pfeffer miteinander zu einem homogenen Dressing.
7. Gebt alle Zutaten für den Salat in eine Schüssel, hebt das Dressing unter und streut noch ein paar Pinienkerne darüber.