

Einfache Küche für den Mann

Rezeptidee: Betty Bossy
Probiert und notiert: Hansjörg Brunner



Fenchelsalat mit Orangen

für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Zutaten

4	Orangen	mit scharfem Messer so grosszügig schälen, dass auch die weisse Haut mit entfernt wird. Die Fruchtfilets aus den Trennhäuten herauslösen und nach Belieben noch halbieren. Austretender Saft auffangen.
2 kleine	Fenchelknollen	putzen, waschen, halbieren und auf dem Gemüsehobel in sehr dünne Ringe hobeln. Stielansätze für Dekoration zur Seite legen.
1	Staudensellerie	waschen und in kleine Ringe schneiden
2	Frühlingszwiebeln	waschen, in feine Ringe schneiden
4 – 5 EL	Olivenöl	
	Salz und Pfeffer aus der Mühle	

Zubereitung

- Orangenstücke, Fenchel, Sellerie und Frühlingszwiebeln in eine Schüssel geben.
- Das Olivenöl mit dem aufgefangenen Orangensaft, Salz und Pfeffer gründlich untereinander mischen.
- Den Salat zum Servieren in Schälchen anrichten und Pfeffer grob darüber mahlen.
- Mit Fenchelkraut dekorieren.

Variante

Den Salat mit gerösteten Mandelblättchen bestreuen.

Dazu passt auch Ziegenfrischkäse, der zum Schluss darüber verteilt wird.