



Vorspeise für 2 Personen:

ORANGEN FENCHEL SALAT

mit gerösteten Walnüssen

ZUTATEN

- 2 Fenchel
- 2 Orangen
- 1 kleine rote Zwiebel
- 2 EL gehackte Walnüsse
- 3 EL gutes Olivenöl
- 2 EL Weißer Balsamico
- 10 Kalamata Oliven
- 1 Prise Zucker
- Salz & Pfeffer

ANLEITUNG

* Den Fenchel waschen und halbieren. Den Strunk entfernen und den Fenchel auf einem Küchenhobel in feine Scheiben schneiden. Das Gemüse in eine Salatschüssel geben und mit Salz, Pfeffer und drei Esslöffel Olivenöl marinieren. Nun die Orange mit dem Messer schälen und die Filets aus der Frucht schneiden. Die Stücke zum Fenchel geben und den restlichen Saft aus dem Fruchttinneren pressen. Die rote Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden und mit in die Schüssel geben. Die Walnüsse in einer kleinen Pfanne anrösten bis sie nussig duften. Danach auch zum Salat geben. Anschließend zwei Esslöffel weißen Balsamico zum Salat geben. Die Kalamata Oliven halbieren und ebenfalls hinzufügen. Den Salat gegebenenfalls mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken und auf zwei Tellern servieren.

