



Rezeptidee der Woche

Winter

Woche 08 / 2022

Fenchel – Orangen Salat mit Mandeln

2	Fenchelknollen, ca. 350g	
3	Navelorangen	
1	Apfel	
50g	Mandeln	
5 EL	Orangensaft	
2 EL	Weißweinessig	
1 TL	Honig	
6 EL	Salatöl, mild	
1 EL	Petersilie, fein gehackt	
	Salz & Pfeffer	

Zubereitung für 3 Portionen:

Etwas Wasser zum kochen bringen und die Mandeln damit brühen. Einige Minuten warten und danach die braune Haut abziehen.

Die Mandeln in frisches Wasser legen und einige Stunden ziehen lassen. Sie werden dadurch größer und bekommen einen sehr zarten Biss.

Die Fenchelknollen waschen, vierteln und in sehr feine Streifen schneiden. Den Apfel vierteln, Kerngehäuse heraus schneiden, die Viertel halbieren und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Petersilie und das Grün vom Fenchel fein hacken.

Nun werden die Orangen filetiert, das heißt mit einem längeren scharfen Messer wird das obere & untere Ende abgeschnitten. Die Frucht wird auf ein Holzbrett gestellt. Mit dem Messer wird von oben nach unten die Schale herunter geschnitten, so dass das Fruchtfleisch frei liegt. Die Fruchtsegmente werden dicht an beiden Seiten des Segmenthäutchens heraus geschnitten.

Der verbleibende Strunk wird ausgedrückt.

Der Fruchtsaft wird von den Filets getrennt. Die Orangen kommen zum geschnittenen Salat, alle Salatkomponenten werden mit dem Dressing gemischt.



Für das Salatdressing werden alle Komponenten mit einem Zauberstab zu einer homogenen Sauce aufgemixt.

Tip: Wer möchte, kann die Mandeln auch etwas rösten.