



*Mediterraner*

# Fenchel- Orangen-Salat



## Fenchel- Orangen-Salat

### Zutaten

Für 4 Personen

2	große Orangen
1	große Fenchelknolle
2 EL	Olivenöl
1 EL	Weißweinessig oder Apfelessig
Etwas	Salz
Etwas	schwarzer Pfeffer
Ein paar	Blätter frisches Basilikum oder Minze, <i>optional</i>
1	kleine rote Zwiebel, <i>optional</i>
Einige	schwarze Oliven, <i>optional</i>
1 EL	Honig oder Agavendicksaft, <i>optional</i>

### Zubereitung

#### 1. Orangen vorbereiten

Die Orangen filetieren, dabei den Saft auffangen. Den restlichen Saft aus den übriggebliebenen Trennhäuten und pressen.

#### 2. Fenchel vorbereiten

Die Fenchelknolle waschen, die Knolle längs halbieren und den Strunk entfernen. Mit einem scharfen Messer oder einer Mandoline den Fenchel in sehr dünne Scheiben schneiden.

#### 3. Dressing zubereiten

In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Weißweinessig, den aufgefangenen Orangensaft, Salz, Pfeffer und optional Honig oder Agavendicksaft zu einem Dressing verrühren.

#### 4. Salat mischen

In einer großen Salatschüssel die Orangenfilets, Fenchelscheiben und optional die in Scheiben geschnittene rote Zwiebel und schwarzen Oliven, vorsichtig vermischen.

Das Dressing darüber geben und alles sanft durchmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### 5. Servieren

Den Salat auf Tellern anrichten und mit frisch gepflückten Basilikum- oder Minzblättern garnieren.

Dieser frische und knackige Orangen-Fenchel-Salat bietet eine herrliche Kombination aus süßen, herben und erdigen Aromen. Er ist perfekt als leichte Vorspeise oder als Beilage zu gegrilltem Fleisch.

#### Tipp:

Die perfekte Beilage zum GQ-Bayern Rezept „Schweinerollbraten im Porchetta-Style“.