

Fenchel-Orangen Salat



Zutaten (2 Portionen)

- **Für den Salat:**

- 1 große Fenchelknolle
- 1 große, saftige Orange
- 1 rote Zwiebel
- 1 Handvoll Pinienkerne
- etwas frische Petersilie

- **Für die Marinade:**

- 4 EL Apfelessig
- 2 EL Öl (nach Geschmack auch mehr möglich)
- 2 TL Senf
- 1 TL Honig
- Salz nach Geschmack

Zubereitung

- Fenchel waschen und **sehr dünn schneiden** oder nach Wunsch **fein. hobeln/reiben**.
- Orange schälen und möglichst **in dünne Streifen** schneiden.
- Pinienkerne in einer Pfanne **ohne Fett goldbraun anrösten**, anschließend beiseitestellen.
- Alle Zutaten für das Dressing in eine Schüssel geben **oder in ein Glas füllen und kräftig schütteln** → kurz zur Seite stellen.
- Fenchelstreifen in eine große Schüssel geben.
- Orangenstreifen hinzufügen.
- Zwiebel schälen, **fein würfeln** und zum Salat geben.
- Frische Petersilie fein hacken und unterheben.
- Dressing über den Salat geben und alles **gründlich vermengen**.
- Mit **Pinienkernen und frischer Petersilie** garnieren.

Tipp: Der Salat schmeckt besonders gut, wenn er **10–15 Minuten durchziehen** darf.