Avocado-Fenchelsalat

Der Avocado-Fenchelsalat mit Orangenfilets ist eine erfrischende Köstlichkeit. Das köstliche Salat-Rezept schmeckt besonders im Sommer.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Gesamtzeit: 25 min



Zutaten

1 Stk.	Avocado
1 Stk.	Orange (Bio-Schale unbehandelt)
1 Stk.	Fenchelknolle
1 Stk.	Orange (für die Orangenfilets)
1 EL	Aceto Balsamico (weiß)
2.5 EL	Olivenöl extra vergine
0.5 TL	Zucker
	Salz
	Minzeblätter
	Kürbiskerne

Zubereitung

1. Für den **Avocado-Fenchelsalat** reibe zuerst die Schale von der Bio-Orangen ab und presse den Orangensaft. Schäle die andere Orange, das Fruchtfleisch übrig bleibt. Schneide die Orangenfilets mit einem scharfen Messer zwischen den weißen Häutchen heraus. Entferne den Fenchel-Strunk und schneide die Fenchelknolle in dünne Scheiben. Schäle die Avocado, entfernen den Kern und schneide sie ebenfalls in dünne Scheiben.

2. Richte die Orangenfilets zusammen mit dem Fenchel und den Avocados auf zwei Tellern an.

3. Verrühre den weißen Balsamico-Essig, Olivenöl, Orangensaft, Orangenabrieb sowie Zucker zu einer köstlichen Vinaigrette. Träufle die Vinaigrette über den Salat, salze ihn nach Belieben. Verteile dann die Kürbiskerne und Minze-Blätter auf dem Salat.

Tipp