

Fenchel-Apfel-Orangen-Salat

Der Fenchel-Apfel-Orangen-Salat ist eine erfrischender und gesunder Sommersalat. Das Rezept ist ein köstlicher Genuss zu heißen Sommertagen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Gesamtzeit: 20 min



Zutaten

| | |
|---------------|----------------------------------|
| 2 Stk. | Fenchelknollen (a' 200 g) |
| 2 Stk. | Orangen |
| 1 Stk. | Apfel |
| 1 Stk. | Zwiebel |
| 2 EL | Walnussöl |
| 1 EL | Zitronensaft (frisch gepresst) |
| | Salz und Pfeffer |
| Nach Belieben | Minzeblätter (o.a. Kräuter) |

Zubereitung

1. Für den **Fenchel-Apfel-Orangen-Salat** nimm zuerst den Fenchel und entferne den Strunk. Hobele den Fenchel dann in hauchdünne Scheiben. Schäle die Orangen und filetiere das saftige Fruchtfleisch. Viertele den Apfel, entferne das Kerngehäuse und schneide ihn in dünne Scheiben. Halbiere die Zwiebel und schneide sie in feine Streifen.
2. Gib den hauchdünnen Fenchel in eine Salatschüssel und beträufele ihn mit Walnussöl und Zitronensaft. Würze den Salat mit Salz und Pfeffer. Füge die Orangenfilets, die Apfelscheiben und die fein geschnittenen Zwiebeln hinzu. Vermische alles gut und schmecke den Salat ab.
3. Richte den erfrischenden Fenchel-Apfel-Orangen-Salat auf zwei Tellern an und garniere ihn nach Belieben mit gehackten Kräutern wie zum Beispiel Minze. Die frischen Kräuter verleihen dem Salat eine zusätzliche Frische und Aromenvielfalt.

Tipp

Den Fenchel-Apfel-Orangen-Salat noch zusätzlich mit Kürbiskerne, gehackten Walnüssen oder Pinienkerne garnieren.