

# Vorspeisen

## Orangen - Fenchel - Salat

### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 - 2 Fenchel (je nach Größe)
- 4 saftige Orangen
- 1 Zweig Rosmarin oder 2 Zweige Petersilie
- 1 EL Rotweinessig
- Salz, Pfeffer
- 6 EL Olivenöl
- (16 schwarze Oliven)
- (Himbeersalz)

### Zubereitung:

- Vom Fenchel die äußere Schicht ablösen, wenn sie welk oder braun aussieht. Dicke grüne Stiele auch abschneiden. Fenchelgrün abzupfen und weglegen. Fenchel waschen, der Länge nach einmal durchschneiden, die Teile nochmal durchschneiden. Fenchel quer in möglichst dünne Scheiben schneiden.
- Orangen filetieren, den Saft dabei auffangen und in eine Schüssel geben.
- Erst die Orangen, dann den Fenchel auf den Tellern auslegen. Falls der Salat mit Oliven zubereitet wird, diese nun darauf verteilen. Rosmarin waschen, die Nadeln abzupfen und ganz fein hacken. Mit dem Fenchelgrün darüber streuen. Essig, Salz, Pfeffer und Öl zum Orangensaft schütten und gut verrühren, anschließend über den Salat gießen und servieren. (Wird der Salat ohne Oliven zubereitet noch einmal etwas Salz vor dem Servieren über den Salat geben.)

### Sonstiges:

Für die Optik und um Geschmacklich das Ganze noch einmal aufzuwerten Himbeersalz ganz zum Schluß über den angerichteten Salat streuen.

Quelle: GU

Eindeutige ID: #1031

Verfasser: Markus

Letzte Änderung: 24-08-2025 11:57