

Fenchelsalat mit Orange

Zutaten für 8 Personen als Vorspeise

| | |
|-------|----------------------------|
| 4 | Fenchelknollen (ca. 600 g) |
| 2 | Zitronen |
| | Salz, schwarzer Pfeffer |
| 12 EL | Olivenöl |
| 200 g | schwarze Oliven |
| 100 g | Pinienkerne |
| 1 BD | Basilikum |
| 6 | Orangen |
| | Olivenöl |

Zubereitung

- Fenchel putzen, Strunk entfernen. Fenchel der Länge nach in feine Scheiben schneiden.
- Zitronenschale abreiben, 8 EL Saft auspressen.
- Aus Zitronenschale und – saft, mit Pfeffer, Salz, Olivenöl eine Marinade herstellen.
- Über den kleingeschnittenen Fenchel geben und gut durchmengen, dabei mit den Händen kneten, so dass der Fenchel weich wird.
- Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
- Basilikum kurz abspülen und nach Belieben grob schneiden.
- Orangen so schälen, dass die gesamte weiße Haut entfernt ist. Anschließend die Orangen filetieren. Dafür das Fruchtfleisch zwischen den Häuten ausschneiden und die restliche Frucht mit den Händen auspressen. Den Saft auffangen.
- Den Saft in einem
- Fenchelsalat mit der Marinade auf einer Platte anrichten, die Orangenfilets darauf verteilen und mit dem reduzierten Orangensaft beträufeln.
- Pinienkerne dazugeben.
- Mehrmals pfeffern und mit Olivenöl beträufeln.