



Natürlich Portugal.

ORANGEN-FENCHEL SALAT

Die Orange macht nicht nur süß eine gute Figur, sondern schmeckt auch als herzhaftere Variante ausgezeichnet! Der Fenchel kann optional weggelassen werden. Stattdessen passen unsere Oliven Cordovil oder gehackte Walnuskerne gut dazu. Eine Prise Flor de Sal zum Schluss sorgt für extra Crunch.

ZUTATEN FÜR 1-2 PERSONEN (ALS BEILAGE ODER VORSPEISE)

1-2 große Orangen
1-2 Fenchelknollen mit Grün (je nach Größe)
1 Gemüsezwiebel
3 EL Weißweinessig
3-4 EL Olivenöl
1 EL Rosmarinhonig
Flor de Sal, Pfeffer

Optional: gehackte Walnuskerne, Oliven Cordovil

ZUBEREITUNG

Die Orange(n) mit einem scharfen Messer schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird (die Schalen können gut zum Kandieren oder für selbstgemachtes Putzmittel weiterverwendet werden). In Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten. Den Fenchel waschen und in dünne Scheiben hobeln, etwas Grün beiseitelegen. Fenchel-scheiben auf den Orangen verteilen. Zwiebeln ebenfalls dünn hobeln und darüber geben.

Für das Dressing Weißweinessig, Olivenöl, Pfeffer und Honig miteinander verrühren, auf dem Salat verteilen. Mit etwas gehacktem Fenchelgrün garnieren und zu guter Letzt eine Prise Flor de Sal darüber streuen. Fertig!

BOM APETITE!

(Rezept: www.thewhitestcakealive.wordpress.com)