



Italienischer Orangensalat

Rezepte vom LAISEACKER



Zutatenliste (4 Personen):

1kg Orangen, etwas Rosmarin, 300g Fenchel, 2 - 3 EL Weißweinessig, 1 Bund Bundzwiebeln, 3 - 4 EL Olivenöl, 1 Glas Schwarze Oliven ohne Stein, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Fenchelknollen putzen und die harten äußeren Teile entfernen (z.B. für eine Gemüsebrühe aufbewahren). Fenchel grün zum Garnieren zur Seite legen. Das zarte Fenchelherz in kleine Würfel schneiden.
2. Weißweinessig und Olivenöl verquirlen. Rosmarin waschen und fein hacken und untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fenchelwürfel zur Sauce geben und kurze Zeit ziehen lassen.
3. Inzwischen die Orangen gründlich waschen und in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden und eventuell vorhandene Kerne entfernen. Die Orangenscheiben auf einer großen Platte ausbreiten. Die Bundzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Oliven aus dem Glas nehmen.
4. Den Fenchel zusammen mit der Sauce gleichmäßig über die Orangenscheiben geben. Oliven und Zwiebelringe ebenfalls gleichmäßig verteilen und das Ganze mit Fenchelgrün garnieren.

Tipp! Statt Bundzwiebeln können Sie auch normale gelbe Zwiebeln verwenden. Diese in feine Ringe schneiden.

Viele weitere tolle Rezeptideen finden Sie auf www.laiseacker.de.

Guten Appetit