

**„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2**

Fotocredit: Simeon Baker



Köchin: Lisa Wieland

## **Fenchelsalat mit Orangen, Granatapfel und Walnussdressing**

### Zutaten

(4 Personen)

- eine Handvoll Friséesalat (nicht ausgewachsen)
- 2 Fenchelknollen
- 2 Orangen
- 1 Granatapfel
- 40 g Walnussöl
- 20 g Apfelessig
- 1 EL Honig
- eine Prise grobes Meersalz

### Zubereitung

**1.** Für den Salat zuerst den Fenchel fein hobeln, die Orangen schälen und die Filets herausschneiden. Den Saft aus den Orangenrückständen auspressen und für später aufbehalten. Die Kerne aus dem Granatapfel herausnehmen.

**Tipp:** Den Granatapfel achteln und die Kerne nach außen herausdrücken – so spritzt es nicht so.

**2.** Den Fenchel, die Orangenfilets, die Granatapfelkerne und den Orangensaft in einer großen Schüssel miteinander vermengen. Mit dem Essig, dem Walnussöl, einer Prise grobem Meersalz und etwas Honig marinieren und gut durchmischen.

**3.** Zum Schluss den Friséesalat zu den restlichen marinierten Zutaten in die Schüssel geben, noch einmal alles miteinander vermengen und auf einem flachen Teller anrichten.