

„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 ausgewaschen)
- 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 Orangerückständen auspressen und für später aufbewahren. Die Kerne aus dem Granatapfel herausnehmen.

Tipp: Den Granatapfel achtern 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.