

Orangen Fenchel Salat



Zutaten

Fenchelknolle

1 Portion

1/2

2 Portionen

1

Orange

1/2

1

rote Zwiebel

1/4

1/2

Petersilie

2 EL

4 EL

Zitronensaft

1/2 EL

1 EL

Öl (z.B. Walnuss, Olive)

1 ½ EL

3 EL

Senf

1/4 TL

1/2 TL

Honig

1/8 TL

1/4 TL

Zum Würzen



Pfeffer



Salz

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien
189 kcal

Eiweiß
3,0 g

Kohlenhydrate
11,0 g

Fett
14,2 g

Zubereitung

1. Fenchel in feine Streifen hobeln oder schneiden (zuvor Strunk entfernen). Zwiebel schälen, halbieren, in sehr feine Streifen schneiden.
2. Die Orange so schälen, sodass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten herauslösen und den Saft dabei auffangen. Den restlichen Saft aus den Trennhäuten drücken.
3. Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen hacken.
4. Für die Vinaigrette Zitronensaft, Orangensaft, Petersilie, Senf und Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl darunterschlagen.
5. Fenchel, Zwiebel, Orangenfilets und Vinaigrette mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.