

Fenchel-Orangen-Salat



Zutaten für 4 Personen

1 große oder 2 kleine Fenchel

1 rote Paprikaschote

4 Orangen

4 EL Weißweinessig
1 TL Honig
(Orangensaft)
Salz
schwarzer Pfeffer
4 EL Olivenöl

50 g gehackte Walnüsse

Zubereitung

Den Fenchel waschen, halbieren, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Der Fenchel kann auch mit dem Gurkenhobel geschnitten werden, dann ist der typische Fenchelgeschmack milder.

Die Paprikaschote waschen, das Kerngehäuse und den Stielansatz entfernen und in feine Streifen schneiden.

Die Orangen waschen und schälen. Die Frucht in Spalten zerteilen und diese in kleine Stücke schneiden. Den austretenden Orangensaft auffangen und für das Dressing verwenden.

Salatdressing

Weißweinessig, Honig, Orangensaft, Salz, Pfeffer und Öl für das Salatdressing gut vermischen.

Die Fenchel-, Paprikastreifen und Orangenstückchen mit dem Salatdressing vermischen.

Zuletzt die gehackten Walnüsse über den Salat streuen.



Angaben pro Portion

Energie	290 kcal
Fett	19,6 g
Kohlenhydrate	20,3 g
Eiweiß	6,5 g
Ballaststoffe	9,4 g

Tipps

Dieser Salat passt besonders gut zu Kartoffelgerichten oder zu den Reisschnitten.

Fenchel enthält viel Eisen. In diesem Salat ist gleichzeitig reichlich Vitamin C enthalten, das die Eisenverwertung verbessert.