

# Apfel-Chicorée-Salat mit Fenchel

## Zutaten für 2 Portionen

1 Chicorée	1 Fenchel	1 Apfel
2 TL Ahornsirup	frische Petersilie	30 g Walnüsse
1 Orange	2 TL Zucker	1 Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch	1 EL Holunderessig	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Den Fenchel halbieren, den Strunk entfernen und den Fenchel in Streifen schneiden. Nun in einer Pfanne im heißen Olivenöl anbraten. Eine Zwiebel und eine Zehe Knoblauch schälen, fein schneiden und ebenso in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Chicorée in mundgerechte Stücke zupfen und den bitteren Strunk entfernen. Die Blätter nun in der Pfanne mit dem Fenchel braten. Etwas Zucker hinzugeben um die bittere Note des Chicorée zu verlieren. Die Walnüsse dazugeben und kurz mit braten. Die Pfanne mit Holunderessig ablöschen und etwas Ahornsirup hinzugeben. Anschließend den Saft einer Orange hineinpressen. Die Petersilie zupfen und ebenfalls in die Pfanne geben. Den Apfel fein hobeln, so dass dünne Scheiben entstehen. Die Scheiben in die Pfanne geben und unterschwenken. Den Salat auf Tellern anrichten und mit Pfeffer garnieren.

Steffen Henssler am 18. 10. 2011