

Schneller Apfel-Fenchel-Salat

Für 2 Portionen

1 Apfel	200 ml Olivenöl	1 Fenchelknolle
150 g Pinienkerne	1 Zitrone	2 EL Honig
Pfeffer		

Den Apfel waschen und mit einem Entkerner das Gehäuse ausstechen. Anschließend in Scheiben schneiden, so dass in der Mitte ein Loch ist. Die Scheiben mit 100 Milliliter Olivenöl einreiben und in einer Grillpfanne beidseitig anbraten. Den Fenchel in dünne Scheiben schneiden. Das Fenchelgrün ebenfalls fein hacken. Alles in eine Schüssel geben und mit dem restlichen Öl marinieren. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft hinzufügen. Den Honig unterheben. Das Ganze mit Pfeffer würzen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten und dazugeben. Die Apfelscheiben auf Tellern anrichten und mit dem Fenchelsalat garnieren. Guten Appetit!

Tipp:

Anstatt Zitronensaft würde auch hervorragend frisch gepresster Orangensaft passen.

Steffen Henssler am 13. Mai 2013