

# Fenchel-Salat mit Zitrusfrüchten

## Für 4 Personen

2 Fenchelknollen	1 Orange	1 Pampelmuse
1 Blutorange	2 EL Olivenöl	1 EL Limettensaft
Salz	Pfeffer	50 g halbdgetrocknete Tomaten
1 Knoblauchzehe	10 frische Basilikumblätter	

Waschen Sie die Fenchelknollen, schneiden Sie die Stiele ab und die Außenschicht, falls sie trocken ist. Heben Sie das Grün auf. Vierteln Sie die Knolle. Entfernen Sie nur so viel vom Strunk, dass die Schichten noch zusammenhalten. Schneiden Sie die Stücke in dünne Scheiben. Richten Sie sie auf einem Teller an.

Schneiden Sie Filets aus der Orange, der Pampelmuse und der Blutorange. Schälen Sie dazu die Zitrusfrüchte mit einem scharfen Messer bis ins Fruchtfleisch hinein, um die weiße, bitter schmeckende Haut gleich mit zu entfernen. Schneiden Sie die einzelnen Fruchtsegmente zwischen den Trennhäuten mit dem Messer heraus. Legen Sie die Filets zwischen die Fenchelscheiben.

Schneiden Sie die Tomaten in sehr kleine Würfel und die Knoblauchzehe in hauchfeine Scheiben. Geben Sie beides über die Fenchel- und Orangenscheiben.

Mischen Sie ein Dressing aus Olivenöl, Limettensaft, Salz, Pfeffer; rühren Sie 2 EL des würzigen Öls der Tomaten unter. Gießen Sie die Soße über den Salat.

Hacken Sie Basilikum und Fenchelgrün. Streuen Sie beides auf den Salat.

### **Tipp:**

Zum Sattwerden können Sie noch etwas Deftiges auf den Salat geben, etwa gegrillte Hühnerbrust, Bündnerfleisch, Serranoschinken, Lachs oder Schafkäse.

test März 2014