

Salat von Fenchel mit Orangen-Safran-Vinaigrette

Für zwei Personen

Für den Salat:

2 Knollen Fenchel mit Grün 2 Romanasalatherzen Olivenöl, Salz

Für die Vinaigrette:

2 Orangen 2 Schalotten 1 Msp. Safranfäden

1 Prise Cayennepfeffer Weißweinessig Salz, Zucker

Fenchelgrün vom Fenchel abzupfen und auf die Seite stellen. Die Knolle längs halbieren, den Strunk etwas herausschneiden und den Fenchel quer in dünne Streifen schneiden (oder mit dem Gemüsehobel möglichst dünn aufhobeln – aber aufgrund der Verletzungsgefahr bitte nur mit Schutzhandschuhen).

Anschließend mit Salz und je einem kleinen Schuss Essig und Olivenöl marinieren und leicht mit den Händen ankneten.

Romanasalatherzen in feine Streifen schneiden, Fenchelgrün fein schneiden und beides unter den Salat mischen.

Orangen schälen, filetieren und den Saft aus dem verbliebenen Gehäusestücken pressen. Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden, kurz in einem kleinen Topf anschwitzen, mit dem Orangensaft ablöschen, aufkochen, vom Herd nehmen, Safranfäden zugeben und ziehen lassen.

Einen Schuss Olivenöl unterrühren und mit Weißweinessig, Salz, Cayennepfeffer und ggf. einer kleinen Prise Zucker abschmecken.

Die Orangenfilets nebeneinander auf einen Teller oder in eine Auflaufform legen, mit wenig Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad Umluft zehn Minuten schmoren. Den Salat kurz vor dem Servieren mit der Vinaigrette marinieren, auf dem Teller anrichten und die Orangenfilets darauf verteilen.

Alexander Herrmann am 07. Oktober 2016