Fenchel-Orangen-Salat

Salate » Gemüse-Salate

Zutaten (4 Personen)

» 4 Blutorange(n)
» Salz & Pfeffer
» 100ml Olivenöl
» 150g Rucola
» 50ml Orangensaft
» 4 kl. Fenchelknolle(n)

Bewertung

Beschaffung
manchmal im Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
über 120min

Zubereitung

1. Orangen dick schälen. Früchte filetieren, austretenden Saft dabei auffangen. Filets mit Pfeffer bestreuen, Öl darüber träufeln. Über Nacht kalt stellen.

2. Orangenfilets abtropfen lassen, das Öl auffangen. Rucola verlesen, abbrausen, trockenschütteln. Mit Orangensaft und Öl pürieren, salzen, pfeffern.

3. Fenchel waschen, putzen, längs halbieren, vom Strunk befreien, längs achteln. Mit den Orangenfilets auf Tellern anrichten, Rucola-Dressing darüber träufeln.

Nährwerte: 300kcal/E5g/F26g/KH13g pro Portion

angelegt am: 06.11.2003 Rezept-Nr: 687

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke