Hauptmahlzeit / Salate / Glutenfrei / Super Food / super schnell /

Fenchel-Orangen-Salat

Gestern habe ich meinen 31. Geburtstag gefeiert. Ich kann kaum glauben, wie schnell das letzte Jahr vergangen ist. Als ich gestern Abend meinen Freunden die Tür geöffnet habe, um mit ihnen gemeinsam einen gemütlichen Abend zu verbringen, kam es mir beinahe vor wie ein Déjà-vu. Hatten wir dieselbe Situation nicht gerade erst? Ist es wirklich schon wieder ein Jahr her? Mein letztes Lebensjahr hatte gefühlt alle nur möglichen Emotionen für mich parat – Freude, Aufregung, Angst, Zuversicht, … Aber ich möchte keine davon missen. Denn in der Summe hatte das letzte Jahr viel Gutes für mich in petto. Unter anderem habe ich die Möglichkeiten bekommen einen Beitrag für das ZDF zu drehen und mein erstes Buch zu schreiben. Nicht mehr lang, dann halte ich es endlich in den Händen! Obwohl ich natürlich jedes Detail auswendig kenne und ganz genau weiß, wie es aussehen wird, bin ich selbst schon so gespannt und aufgeregt es bald richtig anfassen zu können und nicht nur als Datenpaket auf meiner Festplatte zu haben.

Und nun noch kurz zu dem Salat. Vor vielen, vielen Jahren habe ich diesen Salat mal in einem Restaurant gegessen und ihn sofort versucht zu Hause nachzumachen. Seitdem ist er fest in meinem Salat-Repertoire verankert und wurde über die Jahre immer weiter perfektioniert. Er ist unglaublich simpel, weil man zum einen nur sehr wenige Zutaten benötigt und zum anderen die Zubereitung ein Kinderspiel ist. Ich hoffe er schmeckt euch genauso gut wie mir!

Zutaten für 2 Portionen

- 4 - Fenchel
- 2 - Orangen
- 2 EL - Parmesan, gehobelt
- 1 Handvoll - Walnüsse
- 1 EL - Schnittlauch, fein geschnitten
- 2 EL - Honig
- 2 EL - Olivenöl
- 2 TL - Senf
- 1 Schuss - Orangensaft
- - Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Fenchelknollen waschen und die Enden entfernen. Den Fenchel in sehr, sehr feine Scheiben schneiden.
2. Die Orange schälen und das Fruchtfleisch ebenfalls in sehr feine Scheiben schneiden.
3. Eine Pfanne erhitzen und die Walnusskerne hineingeben. Bei mittlerer Hitze kurz anrösten. Nun 1

EL Honig darüber träufeln und die Walnüsse für etwa eine Minute in der Pfanne schwenken. Die karamellisierten Nüsse in eine Schale geben und etwas abkühlen lassen.

4. Nun das Dressing aus 1 EL Honig, Olivenöl, Senf und Orangensaft zusammenrühren.
5. Den Fenchel und die Orangenfilets mit dem Dressing marinieren. Anschließend mit Parmesansplittern, Schnittlauch und den karamellisierten Nüssen bestücken. Nach Belieben salzen & pfeffern.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia