KOCHREZEPTE FRISCH AUS MALLORCA von Fet a Sóller

Orangen-Fenchelsalat

Superschnell zubereitet, reich an Vitaminen und Nährstoffen, macht satt ohne zu beschweren und schmeckt herrlich nach Sonne!

Zubereitungsdauer: 20 min. · Schwierigkeitsgrad: sehr einfach · vegan

Portionen

4 S.

Zutaten

4 St. naturbelassene Orangen
1 St. große weiße, süße Zwiebel alternativ: eine rote Zwiebel
1 St. Fenchelknolle mit Grün
1 TL Flor de Sal Salz
1 Prise Chilipulver
2 EL Dattelbalsamessig

Zubereitung

Von den naturbelassenen Orangen von einer Orange den Schalenabrieb nehmen. Dann alle Orangen schälen und in Scheiben, dann in Stücke schneiden. Wer es noch feiner möchte, filetiert die Orangenstücke und entfernt die Haut.
Fenchel und Zwiebel in hauchfeine Scheiben schneiden, je dünner desto besser vermischt sich der Geschmack mit den Orangenstücken. Ein wenig vom Fechelgrün für die Dekoration verwahren.

Die Salatsauce anrühren mit 4 Essl. Olivenöl virgen extra (Olivensorte Arbequina, wenn vorhanden), ein wenig Dattel-Balsamessig hinzufügen, Salz, Chili und eine Prise Zucker. Alles vermengen und kurz ziehen lassen oder schön übereinander schichten und die Salatsauce oben drüber laufen lassen. Mit Chili und Fenchelgrün dekorieren.