

Fenchel-Orangen Salat

Ein fruchtig herber Salat mit Fenchel, Orangen, abgeschmeckt mit einer Tee-Gewürzmischung.

4 - 6 Portionen    gelingt leicht bis 40 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

2 Btl. schwarzer Tee
etwa 1 gestr. TL Kreuzkümmel (Cumin)
etwa 1 gestr. TL gemahlener Anis
1 TL Salz
25 g Dr. Oetker gemahlene Mandeln
25 g Dr. Oetker gehackte Pistazien
500 - 700 g Fenchelknollen
2 Orangen
1 unbehandelte Limette
2 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl
50 g Studentenfutter

1 Vorbereiten:

Tee aus dem Beutel nehmen und mit Kreuzkümmel, Anis, Salz, Mandeln und Pistazien in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anschwitzen. Aus der Pfanne nehmen. Fenchel putzen, Grün zum Garnieren beiseitelegen und Fenchel in feine Streifen schneiden. Orangen schälen, weiße Haut dabei mitentfernen, Fruchtfilets ausschneiden und in Stücke schneiden.

2 Zubereiten:

Limette heiß waschen und Schale abreiben. Limette auspressen. Öl in der Pfanne erhitzen, Fenchelstreifen portionsweise darin braten, so dass er noch bissfest ist. Dann in einer Schale mit dem Limettensaft und der Limettenschale vermischen und erkalten lassen.

3 Studentenfutter grob hacken. Fenchel mit der Gewürzmischung und 2/3 des Studentenfutters vermengen, nochmal abschmecken und mit den Orangenstücken anrichten. Fenchelgrün hacken und restliches Studentenfutter darüberstreuen.



Versuchsküche

Rezepte und Tipps

Tipps aus der Versuchsküche

- Statt Orangen können Sie auch Blutorange verwenden.
- Dazu passt ein gebratenes Thunfischfilet oder Lamm.

