



SIZILIANISCHER BLUTORANGEN-SALAT MIT GERÖSTETEM FENCHEL

Categoria: Konturen **Tempo di preparazione:** 10 Minuten **Difficoltà:** facile 🕒

Ingredienti per 2

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

- 3 Blutorangen „La Deliziosa“
- 1-2 Fenchel
- Kopfkohl
- Karotten
- Salat (nach Geschmack)

FÜR DAS DRESSING:

- Saft einer Blutorange
- 2 EL Öl
- 1 EL Essig
- 1 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Chefkoch: Sarah Bua

Ein frischer, sommerlicher Salat für jede Gelegenheit.

Schwierigkeitsgrad: **leicht**

Kosten: **gering**

Zubereitungszeit: **10 Minuten**

Portionsgröße: **2**

Zubereitung:

Was ist einfacher, als einen Salat zuzubereiten?

Selbst die Mengenangaben unseres Rezeptes sind nicht streng vorgegeben, damit Sie ihn nach Ihren Vorlieben individuell anpassen können.

Zunächst bereiten wir die einzige Zutat unseres Rezeptes vor, die gekocht wird: den Fenchel, der im Saft von Blutorangen geröstet und leicht karamellisiert wird.

Den Fenchel putzen, dabei ganz lassen und auf einem Schneidebrett in gleichmäßig dicke, etwa 4 mm breite Scheiben schneiden.

Wenn Sie wollen, können Sie auch etwas Fenchel roh zum Salat geben. Nehmen Sie nun eine Pfanne, geben Sie etwas Öl hinein und geben Sie die Fenchelscheiben hinzu.

Bei mittlerer Hitze garen lassen, sodass sich auf beiden Seiten eine schöne Kruste bildet; dann leicht salzen, und, sobald der Fenchel fertig gebraten ist, den Saft einer Blutorange hinzugeben und warten, bis dieser vollständig verdunstet oder aufgesogen ist: So wird der Garprozess vervollständigt und dem Fenchel noch mehr Aroma verliehen.

Um die geschälte Blutorange für den Salat vorzubereiten, entfernen Sie die äußere Schale mit einem Messer und trennen Sie dann die Segmente mit einem Messer von der inneren Haut ab.

Für die restliche Zubereitung putzen und schneiden Sie den Salat, den fein geschnittenen Kohl und die in dünne Scheiben geschnittenen Karotten und verteilen Sie alles auf 2 Tellern, wenn Sie einzelne Portionen bevorzugen, oder geben Sie alles zusammen in eine große Salatschüssel.

Fügen Sie dann die Blutorangenscheiben und den gerösteten Fenchel hinzu.

Für das Dressing Olivenöl, Essig, Zitronen- und Blutorangensaft miteinander vermischen und über den Salat gießen ? fertig!

Von **Sarah Bua** vorgeschlagen!

