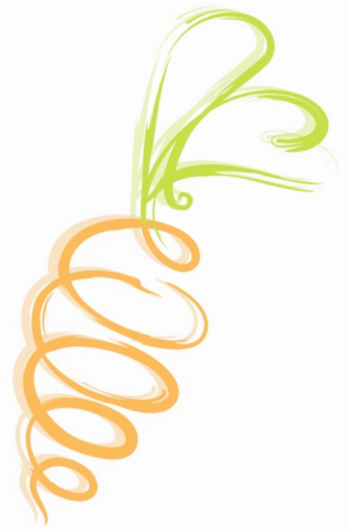


Rezept der Woche



Fenchelsalat

Mit Orange und Apfel

ZUBEREITUNG

Den Fenchel waschen, den Strunk entfernen und in hauchdünne Streifen schneiden.

Die Schale der Orangen abschneiden und filetieren, den restlichen Saft auspressen und beiseitestellen

Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Zwiebeln halbieren und in ganz feine Streifen schneiden.

Für den Fenchelsalat den Fenchel in eine Salatschüssel geben, mit Öl, Zitronen- und Orangensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Orangenfilets, Apfelscheiben, Zwiebelringe und die Minze dazugeben, alles vermengen und abschmecken.

Den Fenchelsalat auf zwei Tellern anrichten und mit Walnüssen bestreut servieren.

Fertig.

ZUTATEN

2 junge Fenchelknollen (à 200 g)

2 Orangen (à 150 g)

1 roter Apfel (150 g)

60 g rote Zwiebel

8 Walnuskerne – fein hacken

2 – 3 EL Walnussöl

1 EL Zitronensaft

8 Minzeblätter – fein hacken

Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

GUTEN APPETIT

wünscht Gemüsehof Lehmann