

# Fenchel-Orangensalat



## Zutaten für 2 Personen

|          |                    |        |                   |
|----------|--------------------|--------|-------------------|
| 1        | Fenchelknolle      | 2 EL   | Olivenöl          |
| 1 kleine | rote Zwiebel       | 1-2 EL | Kapern            |
|          | Salz               | 2 EL   | schwarze Oliven   |
| 1 EL     | heller Balsamessig |        | Chiliflocken      |
| 1        | (Blut-) Orange     |        | schwarzer Pfeffer |

## Zubereitung

Den Fenchel waschen und halbieren, den Strunk entfernen und den Fenchel fein hobeln. In eine Schüssel geben, mit etwas Salz bestreuen, leicht kneten und fünf Minuten ziehen lassen.

Die Zwiebel in feine Ringe schneiden, salzen, mit dem Essig mischen und ziehen lassen.

Die Orange schälen. Entweder Filets herausschneiden oder die Orange in mundgerechte Stücke schneiden. Orangenstücke, die Essigzwiebeln, Olivenöl, Kapern und in Ringe geschnittene Oliven mit dem Fenchel mischen und kräftig mit Chili und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit!

*Entdeckt bei Julia Floß // WDR - Hier und heute*

*Stautenhof*  
MEIN BIOHOF