

„Orangen-Zwiebelsalat mit Feta, Fenchel und Rucola

Sekundäre Pflanzenstoffe,
die bis zu 12 Stunden wirken



Zutaten:

- 2 Orangen
- 1 Fenchelknolle mit Grün
- 4 Frühlingszwiebeln
- 200 g Rucola
- 100 g Feta oder Schafskäse
- 40 g Oliven
- Saft einer halben Zitrone
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

Vinaigrette:

- Saft einer Orange
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Balsamessig
- 1 EL natives Olivenöl extra

Zubereitung:

Orangen schälen und in Scheiben schneiden. Fenchel halbieren, Strunk entfernen und die Fenchelhälften in feine Scheiben schneiden. Beides mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren. Frühlingszwiebeln waschen und in dünne Scheiben schneiden. Rucola waschen und abtropfen lassen, Fetakäse in kleine Würfel schneiden.

Für die Vinaigrette Orangensaft, Salz, Pfeffer und Essig verquirlen und das Olivenöl einrühren. Rucola und Frühlingszwiebeln mit der Vinaigrette marinieren.

Anrichten:

Orangen und Fenchelscheiben zuerst auf dem Teller platzieren, darauf den Rucolasalat anrichten, mit Fetakäse und den Oliven garnieren.

Mein Tipp:

Servieren Sie dazu frisches Vollkornbrot.

Ihr Gerald Wüchner, Küchendirektor VKLA