

Fruchtiger Fenchelsalat

Ich liebe es, im Winter Rohkostsalate mit Früchten zu kombinieren: sie bringen einfach das gewisse Etwas in den Salat und die Extra-Vitamine können wir alle in der dunklen Jahreszeit gut gebrauchen!



Ich liebe Fenchel und habe ihn schon als Kind sehr gerne als Rohkost gegessen: in der Kombination mit Orangen und Kakis empfinde ich seine leichte Süße als sehr angenehm! Laßt Euch überraschen!

Zutaten

- 2 Fenchelknollen
- 2 Kakis
- 2 Orangen
- Saft einer Zitrone
- gutes Olivenöl (ich nehme "O'range", weil ich es liebe: aber ein neutrales Öl geht natürlich auch!)
- Salz
- Pfeffer
- evtl. Birnendicksaft oder einen Sirup Eurer Wahl zum Nachsüßen

Bitte immer biologisch angebaute und fair gehandelte Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

Zubereitung

Als erstes wäscht Ihr die Fenchelknollen und die Kakis und trocknet sie ab. Dann entfernt Ihr da Grüne von den Fenchelknollen und schneidet die Strunkansätze keilförmig heraus. Dann schneidet Ihr die Fenchelknollen so fein, wie Ihr es mögt. Der geschnittene Fenchel kommt in eine Salatschüssel und Ihr gebt gleich die ausgepresste Zitrone, reichlich Olivenöl sowie Salz & Pfeffer hinzu. Dann schneidet Ihr die Strünke der Kakis heraus und schneidet sie in Viertel, die Ihr wiederum in Scheiben schneidet. Ihr könnt das alles auch noch viel kleiner schneiden, dann wird der Salat noch feiner: ich mag ihn lieber grob.

Dann schält Ihr die Orangen grob mit einem Messer rundherum ab. Auch diese werden nun in kleine Stücke geschnitten und in die Salatschüssel gegeben.

Nun wird alles gut vermischt und Ihr schmeckt noch einmal ab: fehlt Salz? Fehlt Pfeffer? Wenn die Orangen etwas säuerlich sind, fehlt vielleicht Süße: da könnt Ihr dann etwas Ahornsirup, Reissirup, Birnendicksaft oder ähnliches zum Nachsüßen verwenden.

Ihr könnt den Salat noch mit einer Kakischeibe dekorieren, wenn Ihr wollt! Ansonsten ist Euer fruchtiger Fenchelsalat jetzt fertig!