

# Fenchel-Salat mit Orangen und Walnüssen

28.06.2015 13:20

## Zutaten 2 Personen

1 Stk. Fenchelknolle

1 Stk. rote Zwiebel

2 Stk. Orangen

20-30 g Walnusskerne

optional 1 EL Sonnentor Flower Power

2 EL bestes Olivenöl (super mit Zitronengeschmack) oder Walnussöl

3 EL Balsamicoessig

Salz und Pfeffer

## Zubereitung

1. Fenchel waschen, halbieren, vom Strunk befreien und Stiele klein schneiden. Den restlichen Fenchel in dünne Streifen schneiden. Die eine Orange schälen und filetieren (am besten Youtube-Videos dazu anschauen). Bei der anderen die eine Hälfte pressen, die andere Hälfte erneut halbieren und in Scheiben schneiden.
2. Zwiebel schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Walnüsse ohne Öl in einer Pfanne erhitzen. Fenchel in einer Schüssel mit den filetierten Orangenspalten und 2/3 der Zwiebelringe vermischen.
3. Mit gepresstem Orangensaft, Olivenöl (Walnussöl), Essig, Salz, Pfeffer und evtl. Sonnentor Flower Power Gewürzzubereitung marinieren. Salat auf Tellern anrichten und Orangenspalten mit Schale sowie restliche Zwiebelringe dekorativ auf den Teller legen und servieren.

---

[Mehr Informationen zu den Allergenen findest du auf foodnotify.com](#)



Scan me!