

Fenchel-Apfel-Salat



Zutaten für 2 Personen:

40 g gestiftelte Mandeln
1 Fenchelknolle
1 Apfel
1 EL Rosinen
1 Bio-Orange
150 g Kefir (1,5% Fett)
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer
2 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Die Fenchelknolle halbieren, den Strunk herausschneiden und den Fenchel erst in dünne Scheiben schneiden, die Scheiben noch einmal in etwas kleinere Stücke schneiden. Den Apfel auf die Größe der Fenchelstücke schneiden. Fenchel, Apfel und Rosinen miteinander mischen.

Die Orange heiß abwaschen und trocken tupfen. Von der Orange die Hälfte der Schale abraspeln und beiseitestellen. Die Orangenschale mitsamt der weißen Haut mit einem Messer abschneiden und Filets heraustrennen. Die Filets halbieren oder dritteln und mit den anderen Salatzutaten vorsichtig mischen.

Aus Kefir, Orangenschale, Zucker, Pfeffer und Salz ein Dressing rühren. Den Salat in dekorative Gläschen füllen, das Dressing darüberträufeln und mit Petersilie und Mandeln bestreut servieren.

Rezept: Gläserne Küche, Oelde