

FENCHEL – RADICCHIO – SALAT

geschrieben von Karin Knorr | 12. März 2019



Wir befinden uns gerade in der Fastenzeit. Ich verzichte wie in jedem Jahr auf Süßes. Dazu gehören für mich Kuchen, Schokolade und Eis. Um den Körper zu entgiften, sollten wir viel Gemüse und Salate essen. Da habe ich für euch eine neue Salat-Kombination ausprobiert. Ich finde diesen Salat so lecker, dass ich euch das Rezept unbedingt zeigen möchte.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Fenchel
- 1/2 Radicchio
- 2 Apfelsinen
- 2-3 Lauchzwiebeln
- 3 Stängel Dill

Honig-Senf-Dressing:

- 2 TL Senf
- 1 EL Honig
- 5 EL Olivenöl
- Saft einer halben Zitrone
- 3 EL Essig (Dattel-Feigen-Balsam)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Radicchio in Streifen schneiden. Die Stiele vom Fenchel abschneiden. Das Kraut beiseitelegen. Nun den Fenchel ebenfalls in feine Streifen schneiden. Als Nächstes die Orangen filetieren. Kräuter und Zwiebeln kleinschneiden. Alles in eine Schüssel geben. Für das Dressing alle Zutaten miteinander vermengen und über den Salat geben.

Tipps: Als Topping könnt ihr geröstete Kichererbsen oder Nüsse eurer Wahl verwenden. Ich könnte mir auch gut vorstellen, dass Romanasalat oder Chicorée sehr gut zum Fenchel passen.

Diese Salate könnten euch auch schmecken: [Kohlrabisalat](#), [Chicoréesalat](#)

Viel Spaß beim Zubereiten und Probieren. Schreibt mir doch in die Kommentare, wie es euch geschmeckt hat.

Bis zum nächsten Beitrag,

eure Karin