

Aus der Hildegard Küche

Fenchel-Orangen-Mandel-Salat

2 Fenchelknollen
2 Orangen
2 Schalotten geschnitten
1 EL Zitronensaft
1/4 Tasse Mandelöl
1 EL Honig, Salz, Bertram, Galgant
1/2 Tasse Mandelsplitter
Auf Wunsch: 1-2 Äpfel klein geschnitten.

Fenchel in Streifen schneiden, Fenchelgrün zum Garnieren aufbewahren. Orangensaft von einer Orange ausdrücken, die andere Orange in Würfel schneiden. Fenchelstreifen, geschnittene Schalotten und Orangenwürfel (sowie evtl. Apfelwürfel) vermischen. Aus Zitronensaft, Orangensaft, Öl, Honig und Gewürzen eine Marinade herstellen und über den Salatgießen. Mit Mandelsplitter garnieren.