

Fenchelsalat mit Blaubeeren

Zutaten für 4 Personen:

3 Orangen
70 g Walnusshälften
800 g Fenchelknollen
120 g Rucola
2-3 EL Honig
4 EL Obstessig
4 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
1 Glas (340 g) wilde Blaubeeren aus Kanada
(125 g Abtropfgewicht)



Zubereitung:

1. Orangen schälen, dabei die weiße Haut vollständig entfernen. Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herauslösen. Saft aus den Resten pressen.
2. Walnüsse grob hacken. Fenchel putzen und waschen, Fenchelgrün hacken. Strunk jeweils keilförmig herausschneiden, Knollen fein hobeln. Rucola putzen, waschen und grob zupfen.
3. Orangensaft, Honig, Essig und Öl verschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Fenchelgrün darin verrühren.
4. Salatzutaten und Marinade mischen. Blaubeeren abtropfen lassen und vorsichtig unterheben.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 399,8 kcal / 1670,5 kJ
Fett: 25,8 g
Kohlenhydrate: 31,4 g
Eiweiß: 7,6 g

Wild Blueberry Association of North America
Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten

