

Fenchelsalat mit Blutorangen



ZUBEREITUNG

Für den Fenchel-Detox-Day den Fenchelsalat zum Mittagessen essen.

Waschen Sie die Fenchelknolle, entfernen Sie den Strunk und schneiden Sie alles in dünne Streifen.

Geben Sie die Fenchelstreifen in kaltes Wasser, damit Sie frisch und knackig bleiben.

Mit einem scharfen Messer entfernen Sie die Schale der Blutorange und schneiden diese in Scheiben.

Richten Sie den Fenchel und die Orangen auf einem Teller an.

Schneiden Sie die Zwiebel in dünne Ringe oder kleine Stücken und geben Sie diese zusammen mit dem Rucola, Sprossen und Fenchelsamen zum Salat.

Würzen Sie Ihren Salat mit Essig und Öl und schmecken Sie ihn bei Bedarf mit Salz und Pfeffer ab.

ZUTATEN

1 Stk Fenchelknolle

2 Stk Blutorangen

1 Stk mittelgroße rote
Zwiebel

$\frac{1}{2}$ Rucola Salat

Bund

1 EL Fenchelsamen

1 EL weissen Balsamico
Essig

1 EL Olivenöl

Sprossen

Dauer:

Ca. 10 min

Rezept von:

Doctor's Kitchen Talk