Nah&Frisch



Thea Kochbuch Nr. 17 Professional

Fenchel-Orangensalat mit schwarzen Oliven

Vorspeise Kalte Küche Salate Vegetarisch

Zubereitung

Fenchel putzen, der Länge nach in 1/2 cm dicke Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. In einer beschichteten Pfanne in Öl anbraten, mit Salz, Pfeffer, Thymian und Knoblauchzehe langsam weich braten und in eine flache Schüssel geben. Orangen mit einem sehr scharfen Messer schälen, halbieren, in Scheiben schneiden und zum Fenchel geben. Mit Salz, Pfeffer, Öl und Essig marinieren, Oliven und Basilikumblätter unterheben. Auf Glastellern anrichten, mit Pfeffer bestreuen und mit Olivenbrot servieren.

Zutaten

- 2 Fenchelknollen
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Orangen
- 1 EL Olivenöl
- 4 EL Sherry-Essig
- 10 dag schwarze, entsteinte Oliven
- 10 Basilikumblätter
- schwarzer Pfeffer
- 4 Scheiben Olivenbrot