



So schmeckt Brandenburg

Fenchel-Orangen-Salat mit Zempower Hanföl-Dressing

Rezept von Olaf Kosert

ZUTATEN

Für den Salat:

800 g Fenchel

3 Orangen

1 Apfel

½ Granatapfel

Walnüsse

Für das Dressing:

1 TL Senf

1 EL Agaven-Dicksaft

(hat eine neutrale Süße, die sich gut mit dem kräftigen Hanföl verträgt)

2 EL Himbeeressig

2 EL Zitronensaft

6 EL Hanföl

Salz



ZUBEREITUNG

Dressing:

In ein Schraubglas geben: den Senf, Agaven-Dicksaft, Himbeeressig, Zitronensaft und Salz. Anschließend das Öl dazu gießen. Deckel schließen und Glas kräftig durchschütteln, bis das Dressing eine homogene Flüssigkeit ist.

Salat:

Fenchel mit der Mandoline sehr fein hobeln, Orangen filetieren oder in Scheiben schneiden. Den entstandenen Orangensaft über den Fenchel gießen, das verhindert, dass er braun wird.

Äpfel in Scheiben schneiden, zum Fenchel geben und ebenfalls mit Orangensaft vermischen.

Granatapfel halbieren, eine Hälfte mit der Schnittfläche Richtung Hand nehmen, über einer großen Schüssel mit einem flachen Holzlöffel rundherum auf die Schale schlagen, bis sich die Kerne lösen (Achtung, kann spritzen und Flecken machen).

Salat mit Dressing begießen und mit Granatapfelkernen und Walnüssen servieren.