


Apfel-Chicorée-Salat mit Fenchel

 happy-mahlzeit.com/2019/10/15/apfel-chicorée-salat-mit-fenchel/

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Apfel
- 1 Chicorée
- 1 Fenchel
- 1 Orange
- 1 Zwiebel
- 1/2 Knoblauchzehe
- 2 TL Ahorn-Sirup
- 2 TL Zucker
- 1 EL Holunder-Essig
- Olivenöl
- 30g Walnüsse
- Petersilie
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Den Fenchel halbieren, den Strunk entfernen, den Fenchel in Streifen schneiden und in einer Pfanne im heißen Olivenöl anbraten. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, fein schneiden und in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Chicorée in mundgerechte Stücke zupfen und den bitteren Strunk entfernen. Die Blätter in der Pfanne mit dem Fenchel braten. Etwas Zucker hinzugeben, um die bittere Note des Chicorée zu verlieren. Die Walnüsse dazugeben und kurz mitbraten. Mit Holunder-Essig ablöschen. Etwas Ahorn-Sirup hinzugeben. Den Saft 1 Orange hineinpressen. Die Petersilie zupfen und ebenfalls in die Pfanne geben.

Den Apfel fein hobeln, so dass dünne Scheiben entstehen. Die Scheiben in die Pfanne geben und unterschwenken.

Den Salat auf Tellern anrichten und mit Pfeffer garnieren.

Rezept: Steffen Henssler

Quelle: Topfgeldjäger vom 18.10.2011