

Orangen- und fenchelsalat (Beilagen)



Zubereitung

Reinigen Sie den Fenchel, durchs Entfernen der äußeren Blätter. Schneiden Sie ihn in vier Segmente und dann jede dieser in dünne vertikale Scheiben. Schälen Sie die Orange und entfernen das ganze Mark (das weiße Teil) und schneiden sie mit einem Messer in kleine Stücke, ohne das Fruchtfleisch zu stören. Den Saft von den Resten der Orange auspressen, die als Dressing dienen wird. Setzen Sie jetzt den geschnittenen Fenchel und die Orange in eine Schüssel und würzen mit Olivenöl, Pfeffer und Salz (Ich persönlich bevorzuge Meersalz zu mahlen).

Tipps

Wenn Sie die Orangenschale, kümmern sich all das Mark zu entfernen, d.h. den weißen Teil der Schale. Wenn Sie es auf das Fruchtfleisch befestigt lassen Ihr Salat wird nicht so schön aussehen und vor allem ziemlich bitter sein.

Allgemeinwissen

Fenchel werden in der Regel in männliche und weibliche Früchte getrennt: Die männliche sind mehr abgerundet und weniger faserig, daher ideal roh gegessen zu werden; die weiblichen sind eher länglich und mehr faserig, perfekt zum Kochen. Die Unterscheidung stützt sich auf der Folklore: Wissenschaft gibt keine Eingabe davon!

Informationen

Zubereitung 10 Minuten

Dient X Serviert 1 Person

Schwierigkeitsgrad Einfach

la terra di Puglia



Unsere Produkte kaufen

Autentici prodotti di Puglia solo su
shop.laterradipuglia.it

Wir versenden die Deutschen innerhalb von 48 Stunden
Ausgewählte Produkte von höchster Qualität

DISCOUNT10

Verwenden Sie diesen Code einen Rabatt von 10% zu erhalten

Zutaten

Fenchel 1 Einheit

Orangen 1 Einheit

Pfeffer

Meersalz