

Salat mit Granatapfel, Fenchel, Orange und Feta

Zutaten: (1-2 Pers.)

1 Fenchel, längs in feinste Scheiben gehobelt
1-2 Orangen
Granatapfel, Kerne herausgelöst*
nach Belieben Feta

Dressing aus: hellem Weinessig, Olivenöl, wenig Senf, Salz und Pfeffer aus der Mühle, evtl. ganz wenig Zucker.

* Wie das geht, sehen sie hier: <http://www.srf.ch/sendungen/a-point/granatapfel-eine-paradiesische-frucht>

Zubereitung:

Die Orangen mit einem Messer schälen und dabei die weisse Haut komplett entfernen. Dann die Orangen filetieren, das heisst: mit dem Messer links und rechts der Haut, welche die Orangen-Schnitze umgibt, ins Fruchtfleisch schneiden und die Orangen-Schnitze herauslösen.

Dann Fenchel, Orangen-Filets und Granatapfelkerne in eine Schüssel geben und die Salatsauce dazugeben. Vorsichtig mischen und etwas ziehen lassen. Vor dem Servieren nach Belieben Feta darüber bröseln.