

# Hier und heute



## Fenchel-Orangensalat

Julia Floß macht einen Fenchel-Orangensalat mit gerösteten Pinienkernen und Kapern – ein leichtes, würziges Gericht ohne Fleisch.

### Das Rezept

von Julia Floß für vier Portionen

### Zutaten

- 2 kleine Fenchelknollen
- 1 rote Zwiebel, in feine Ringe oder Streifen geschnitten
- Salz
- 2 EL heller Balsamessig
- 2 Orangen
- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Pinienkerne geröstet
- 2 EL Kapern
- 4 EL schwarze Oliven
- Chiliflocken
- schwarzer Pfeffer

### Zubereitung

Fenchel waschen, halbieren, Strunk entfernen und den Fenchel fein hobeln. Fenchel einsalzen, leicht kneten und fünf Minuten ziehen lassen. Die Zwiebelringe oder -streifen salzen, mit dem Essig mischen und ziehen lassen.

Währenddessen die Orange schälen und entweder die Filets herausschneiden oder die Orange in mundgerechte Stücke schneiden. Den Saft über dem Fenchel auspressen. Orangenstücke, die Zwiebeln in Essig, Olivenöl und die restlichen Zutaten zum Fenchel geben. Alles kräftig mischen und abschmecken.