

FENCHEL-GURKEN-SALAT MIT FRUCHTIGEM ORANGEN-DRESSING

von Antje Büsing

ZUTATEN für 3-4 Portionen

Für den Salat:
1 ganze Salatgurke
1 ganze Fenchelknolle
2 Orangen
optional: Sonnenblumenkerne

Für das Dressing:
4 EL Mango Zitronen Creme* oder
Marillen Kräuter Creme *
4 EL Knobiöl*
2 TL Orangen Mango Senf*
Regenbogen Pfeffer * nach Geschmack
Meersalz *nach Geschmack

VEGAN

ZUBEREITUNG

Die Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Fenchel putzen, den Strunk entfernen und die Knolle möglichst fein hobeln. Das zarte Fenchelgrün kannst du aufheben und später als frische Garnitur verwenden.

Die Orangen schälen und filetieren oder in kleine Stücke schneiden. Den austretenden Saft auffangen und für das Dressing verwenden.

Mango Zitronen Creme (alternativ Marillen Kräuter Creme) mit Knobi Öl, Orangen Mango Senf und etwas Orangensaft verrühren. Mit Regenbogen Pfeffer und Meersalz abschmecken.

Gurke, Fenchel und Orangenstücke in eine große Schüssel geben. Das Dressing darüber verteilen und alles vorsichtig vermischen.

Den Salat etwa 10–15 Minuten ziehen lassen, damit sich die fruchtigen und würzigen Aromen verbinden.

Tipp:
Für einen besonderen Crunch kannst du geröstete Sonnenblumenkerne darüberstreuen. Das Fenchelgrün eignet sich wunderbar als aromatische Garnitur.

Dazu passt: Gegrilltes, Fisch, Ofengemüse oder einfach frisches Baguette mit Knobi Öl.

*Edelschmaus Originalprodukt

selbstständiger Berater
EDELSCHMAUS
kochen mit Herz