

Radicchio-Fenchel-Salat mit Parmesan

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Radicchio
- 1 Knolle Fenchel
- 3 Walnüsse
- 40 g Parmesan
- 3 EL Walnussöl
- 2 EL dunkler Balsamico
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer

Radicchio halbieren, den Strunk herausschneiden. Die Blätter in ein großes Sieb geben, unter fließendem Wasser waschen und trocken schleudern. Anschließend in mundgerechte Stücke teilen und in eine Schüssel geben. Fenchel waschen, frisches Fenchelgrün - wenn vorhanden - abschneiden und beiseite legen. Fenchel halbieren, den Strunk keilförmig herausschneiden, die Fenchelteile in hauchdünne Scheiben hobeln und in die Schüssel geben.

Walnüsse knacken, Walnusshälften hacken. Fenchelgrün klein schneiden, Parmesan reiben. Für die Vinaigrette Walnussöl, Balsamico, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verrühren. Die Marinade sowie die Hälfte der gehackten Nüsse und des Parmesan zum Salat geben und gut vermischen. Auf Tellern anrichten und mit restlichem Parmesan und Walnüssen bestreut servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen