

Fenchel-Orangen-Salat

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 reife Banane
- 200 g Sahne
- 2 EL Walnussöl
- 1,5 TL (aus dem Glas) Meerrettich
- alternativ: frisch geriebener Meerrettich
- nach Geschmack: Estragon
- aus der Mühle: schwarzer Pfeffer
- 2 Knollen Fenchel
- 2 Äpfel
- 2 Orangen
- frisch gepresster Zitronensaft
- 10 halbe Walnüsse

Banane mit einer Gabel zerdrücken und mit Sahne, Öl, Meerrettich und nach Belieben etwas Estragon zu einer Salatsoße vermischen. Mit Salz und Pfeffer fein abschmecken.

Fenchel putzen, waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Äpfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und sehr fein würfeln (nicht schälen). Fenchel und Äpfel mit etwas Zitronensaft beträufeln und in die Soße geben.

Orangen schälen, die einzelnen Filets herausschneiden und mit den grob gehackten Walnüssen in die Soße geben. Alles verrühren und gekühlt servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 18.09.2023

Koch/Köchin: Alexandra May

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