

Fenchel-Apfel-Birnen Salat mit Haselnuss

Zutaten

| | |
|-------------|--|
| 300 g | Fenchel |
| 1 | grosser Bio-Äpfel |
| 1 | Reife & Saftige Birne |
| 1 | Orange |
| 100 ml | kaltgepresstes Öl |
| 1 Esslöffel | Apfelessig |
| 1 EL | Haselnussöl |
| 1 Esslöffel | Mandelmilch/Hafermilch |
| n.belieben | Schwarzer Pfeffer |
| 2 Teelöffel | Kräutersalz |
| 1 EL | Senf |
| 1 EL | Birkenzucker |
| 2 Handvoll | Kräuter (je nach Saison und Verfügbarkeit) |
| 1 EL | Haselnüsse |

Zubereitung

Haselnüsse in einer Bratpfanne rösten (ohne Fett/Öl dazugeben). Abkühlen lassen.

Die Orange waschen, die Schale fein abreiben und in einen Messbecher geben. Die weisse Haut abschneiden, und aus der nackten Frucht Filets schneiden.

Fenchel waschen, putzen und mit der Gemüsebürste gut säubern, anschließend ohne schälen mittelgrob raspeln (Bspw. Röstiraffel).

Äpfel waschen entkernen (Apfelausstecher nehmen) und ebenfalls mittelgrob raspeln. Gleich mit dem Fenchel und den Orangenfilets mischen, sonst werden sie braun.

Kräuter fein hacken und zum Gemüse-Obstmix geben.

Für die Sauce: Senf, Öl, Apfelessig, Birkenzucker, Mandelmilch, Haselnussöl, Pfeffer und Kräutersalz miteinander verquirlen bis eine homogene Masse entsteht. Probieren und abschmecken.

Sauce zum Salat zugeben und mischen. Salat 10 Minuten ziehen lassen. Portionieren, dekorieren und servieren.

Dekoration: geröstete Haselnüsse