



KLImafrendliches REzept des MOnats Juli/August

Fenchelsalat mit Chicorée und Orange

(empfohlen von Tina Kalbhenn, beim BNE-Kollegiumskoch-Event getestet und für sehr gut befunden)



Zutaten	Zubereitung	Geräte
1 Orange	Bei der Orange auf beiden Seiten (Stängel und Blüte) die 'Deckel' abschneiden. Die Orange auf eine der Schnittflächen legen und mit einem scharfen Messer die Schale mit der weißen Unterschale herunter schneiden. Die Orange in dünne Scheiben schneiden und die Scheiben vierteln. Den Saft möglichst auffangen.	Schneidebrett, Messer
1 Chicorée	Chicorée putzen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.	Schneidebrett, Messer
3 EL Walnüsse oder Pinienkerne Einige Tropfen Olivenöl	Walnüsse grob hacken (oder ganze Pinienkerne) mit einigen Tropfen Olivenöl 5 Minuten in einer mittelheißen Pfanne anrösten, dabei häufig wenden und beiseitestellen.	Pfanne, Pfannenwender, Schüssel zum Beiseitestellen
1 Bund Dill	Dill fein hacken und beiseitestellen.	Brett, Messer
1 Knolle Fenchel 2 EL Butter 1 EL Honig Salz Pfeffer	Fenchel waschen und putzen. Das grüne Kraut fein hacken und beiseitelegen. Die gesamte Knolle jetzt von den Stängelansätzen her in feine Streifen (1 mm) schneiden. Die Butter mit dem Honig bei mittlerer Hitze in der Pfanne schmelzen und den Fenchel ca. 5 Minuten andünsten. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Mehrfach wenden. Nach spätestens 5 Minuten von der Flamme nehmen und abkühlen lassen.	Schneidebrett, Messer, Schüssel zum Beiseitestellen, Esslöffel
2 EL weißer Balsamico-Essig	Orange, Chicorée und lauwarmen Fenchel mischen. Den Essig zugeben und unterheben. Salat auf einer Platte anrichten. Mit den Walnüssen oder den Pinienkernen, dem Dill und Fenchelkraut garnieren.	