



Fenchel-Orangen-Salat mit Oliven und Pistazien

Diesen Salat ist Spitzenköchin Tanja Grandits gerne mit geröstetem Sauerteigbrot und frischem Ricotta, er passt aber auch gut zu gebratenem Fisch.

Zutaten für 4 Personen

- 3 Fenchelknollen
- 3 Orangen, filetiert
- 100 g Oliven, in Scheiben geschnitten
- 100 g Kumquats, in Scheiben geschnitten

Dressing

- 1 unbehandelte Orange, abgeriebene Schale und Saft
- 3 EL Zitronensaft
- 5 EL Olivenöl
- 6 TL Fenchelsamen, gemörsert
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 80 g Pistazien, geröstet, grob gehackt
- 1 Handvoll fein gezupftes Fenchelgrün oder Dill

Zubereitung

1. Den Fenchel fein hobeln und einige Minuten in Eiswasser legen, dann abgiessen, abtropfen lassen und auf einem Küchentuch trocken tupfen. Mit den Orangenfilets, den Oliven und Kumquats in einer Schüssel mischen.
2. Alle Zutaten für das Dressing gut verrühren, zu den Salatzutaten in die Schüssel geben und mischen. Pistazien und Fenchelgrün darunterheben.

*Orangenpulver

Mit einer grossen Prise Orangenpulver lässt sich der Orangengeschmack raffiniert verstärken.

Dieses hocharomatische Würzpulver begleitet Tanja Grandits schon seit Jahren. Es ist breit einsetzbar und sorgt sofort für wunderbare Frische im Gericht.

8 unbehandelte Orangen
60 g Zucker
250 ml Wasser

Die Orangen gut waschen und trocken reiben. Die Schale mit dem Sparschäler fein abschälen. Zusammen mit Zucker und Wasser etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit sirupartig eingekocht ist. Die Orangenschalen herausnehmen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im Backofen bei 60 Grad Umluft etwa 2 Stunden trocknen lassen. Die getrockneten Orangenschalen fein mahlen, luftdicht verschlossen aufbewahren.

Rezept aus: «Tanjas Kochbuch» AT Verlag

Quelle: <https://zeitlupe.ch/panorama/essen-trinken/>