

# Radicchio-Fenchel-Salat mit Orangen



**ZUTATEN** für 4 Personen:

- 1 Radicchio (ca. 200 g)
- 1 kleine Knolle Fenchel
- 2 Orangen
- 1 TL körniger Senf
- 1 TL Honig
- 2 EL Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer
- 5 EL Olivenöl
- 8 in Öl eingelegte schwarze Oliven (ohne Stein, nach Belieben)

**ZUBEREITUNGSZEIT:** 25 Min.

## **PRO PORTION: ca. 200 kcal**

**1** Den Radicchio in einzelne Blätter teilen, eventuell sehr dicke Blattenden abschneiden. Blätter waschen, trocken schleudern oder tupfen und längs in schmale Streifen schneiden. Von dem Fenchel die Stiele und den Strunk abschneiden, Knolle waschen, putzen und längs in feine Scheiben schneiden.

**2** Von den Orangen die Schalen samt der weißen Haut abschneiden und die Fruchtfleits aus den Trennhäuten ausschneiden, dabei den ablaufenden Saft auffangen.

**3** Senf, Honig, Essig und 5–6 EL Orangensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und das Öl kräftig unterschlagen. Das Dressing mit Radicchio und Fenchel mischen, die Orangenfilets vorsichtig

unterheben und alles 5 Min. durchziehen lassen.

**4** Wer möchte, schneidet inzwischen die Oliven in dünne Ringe und streut sie dann vor dem Servieren noch über den Radicchio-Fenchel-Salat.



***TIPP - Vitaminplus mit Frucht und***

## ***Nuss***

Kräftige, leicht bittere Wintersalate wie Chicorée oder Radicchio, aber auch der nussig schmeckende Feldsalat lassen sich wunderbar mit Obst ergänzen. Zitrusfrüchte wie Orangen, Mandarinen oder rosa Grapefruits liefern dabei besonders viele Vitamine, die man im Winter gut brauchen kann. Walnüsse oder Haselnüsse sowie Sonnenblumen-, Pinien- oder Kürbiskerne runden das Ganze noch aromatisch ab.