

Fenchelsalat mit Zitrusfrüchten

Zutaten für ca. 4-6 Portionen:

1 rosa Grapefruit	2 El Honig
1 Orange	aufgefangenen Saft von den Zitrusfrüchten
1 Zitrone	50 g Olivenöl
2 mittelgroße Fenchelknollen mit Grün	Salz, Pfeffer
¼ ca. 200 g Spitzkraut	

Zubereitung:

1. Grapefruit und Orange filetieren und dabei den Saft auffangen.
Große Filets längs halbieren.
Zitrone auspressen.
2. Säfte mit dem Honig in einem kleinen Topf aufkochen und bis zur Hälfte einkochen lassen.
3. Fenchelgrün abschneiden und fein hacken.
Fenchel putzen, waschen und halbieren.
In sehr feine etwa 1 mm dünne Scheiben bzw. Streifen hobeln.
4. Spitzkraut putzen und den Strunk zum Großteil entfernen.
Ebenfalls in sehr feine etwa 1 mm dünne Streifen hobeln.
5. Gehacktes Fenchelgrün zur abgekühlten Zitrusreduktion geben.
Mit Salz und Pfeffer würzen, Olivenöl einrühren.
6. Gehobeltes Gemüse mit der Vinaigrette mischen.
Salat etwa ½ Stunde ziehen lassen.
Nochmals abschmecken.
7. Grapefruit- und Orangenfilets behutsam unterheben.