

FENCHEL-ORANGEN-SALAT MIT FRISCHKÄSE

PORTIONEN: 4



ZUTATEN

Frischkäse:

500 g Naturjoghurt (3,5% Fett)
1 TL Salz

Salat:

1 großer Fenchel
3 Orangen
50 g Pistazien
2 Handvoll Babyspinat
Fenchelgrün

Dressing:

3 EL Leinöl
Abrieb einer Bio-Zitrone
1 EL Zitronensaft
1/2 TL Fenchelsaat, leicht gemörsert
1/2 TL orientalische Gewürzmischung
1 TL Bergkräuter
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Frischkäse:

Joghurt mit Salz verrühren.
In ein Passiertuch geben und über einer Schüssel 12-24 Stunden im Kühlschrank abhängen lassen.
Das Joghurt wird cremig und erhält eine Frischkäse-Konsistenz.

Salat:

Fenchel mit der Mandoline fein hobeln.
Orangen filetieren und dabei den Saft auffangen.
Babyspinat grob schneiden.
Pistazien rösten und grob hacken.

Dressing:

Orangensaft mit Zitronensaft verrühren.
Leinöl, Gewürze und Zitronenabrieb einarbeiten.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kraulis Tipps zum Anrichten:

Fenchel, Spinat und Orangenspalten locker vermengen.
Mit Dressing marinieren.
Frischkäsenocken draufsetzen.
Mit Pistazien und Fenchelgrün bestreuen.

MAHLZEIT UND GUTES GELINGEN!

EINFACH KRAULI - DIE LT1 SOMMERKÜCHE - EXKLUSIV AUF LT1!

