



Fenchel-Berglinsensalat mit Blutorange & Granatapfelkernen

🕒 Preparation time: 35 minutes

👤 Portions: 2

👨‍🍳 Cooking time: 0 minutes

Total time: 35 minutes

Zutaten für 2 Portionen Fenchel-Linsen-Salat

Für den Salat

- 100 g Puy Berglinsen | es können auch andere Linsen verwendet werden, jedoch sollte man möglichst bissfeste Linsen wählen, wie etwa auch Belugalinsen oder klassische Tellerlinsen
- 350 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Fenchelknolle | ca. 150-170 g
- 40-50 g Granatapfelkerne
- 2 (Blut)Orangen
- Ein kleines oder halbes Bund Rucola

Für die Vinaigrette

- 50 ml Olivenöl
- Saft von einer halben Zitrone
- Saft von einer halben (Blut)Orange
- Meersalz
- Chiliflocken
- 0,5 TL Anis gemahlen
- 1-2 TL Koriander geschrotet
- 1 TL Ahornsirup

Zubereitung (ca. 35 Minuten)

1. Berglinsen zusammen mit dem Lorbeerblatt in 350 ml Gemüsebrühe ca. 20 Minuten auf mittlerer Hitze bissfest garen. Tipp: Die Garzeit ist abhängig von der Linsenart und kann stark variieren. Daher bitte die Kochanweisungen auf der Verpackung beachten.
2. Während dessen die weiteren Zutaten vorbereiten. Die Kerne aus dem Granatapfel lösen und ca. 40-50 g für den Salat bereit stellen.
3. Das zarte Grün der Fenchelknolle vorsichtig entfernen, waschen und klein hacken. Die Fenchelknolle selbst waschen, halbieren und den harten Strunk unten keilförmig heraus schneiden. Die Knolle dann mit einem sehr scharfen Messer hauchdünn aufschneiden.
4. Eine Blutorange schälen und sie in einzelne Fruchtspalten auftrennen bzw. aufschneiden. Die zweite Blutorange halbieren. Eine Hälfte ebenso aufschneiden, die zweite Hälfte für die Vinaigrette auspressen.
5. Aus Olivenöl, Blutorangensaft, Zitronensaft, Anis, Koriander und Ahornsirup eine Vinaigrette anrühren. Die Vinaigrette mit reichlich Meersalz und Chiliflocken abschmecken.
6. Wenn die Linsen bissfest gegart sind, Lorbeerblatt entfernen, Wasser abgiessen und Linsen kalt abspülen. Linsen mit den feinen Fenchelstreifen, Granatapfelkernen und Blutorangenspalten vermengen. Das Ganze in einer Schüssel mit der Vinaigrette vermischen und auf Tellern mit etwas Rucola anrichten. Zum Schluss noch etwas Chiliflocken, ein paar Spritzer Zitrone und feines Fenchelgrün über den Salat geben. Dazu passt krosses dunkles Brot.