

Éva Bezzegh

Professional

Knackiger Kräutersalat mit Fenchel und Gurke

Griß di Rezepte

Gartenparty

Salate

Sommer

ZUBEREITUNG

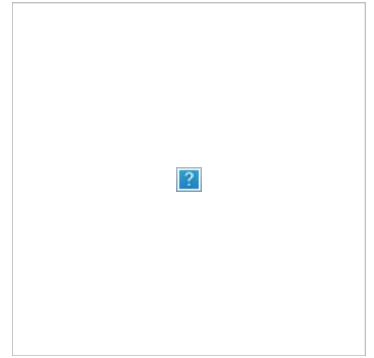
SCHWIERIGKEIT: ● ● ● ○ ○

Kräuter waschen und abtropfen lassen. Die Blätter von den Stielen zupfen und große Blätter zerkleinern. Mit dem Rucola mischen. Fenchel und Gurke waschen und bei beiden die Stiel- und Blütenansätze abschneiden. Den Fenchel halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Gurke mit dem Gemüseschäler in lange, dünne Streifen schneiden. Alles in einer großen Schüssel mischen.

Die Fenchelsamen ohne Fett in einer Pfanne rösten, bis sie duften, dann im Mörser zerstoßen. Die Kerne und den Sesam in derselben Pfanne goldbraun rösten und grob hacken.

Für das Dressing Öl und Limettensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat damit vermischen und mit Kernen und Samen bestreuen. Mit den essbaren Blüten dekorieren.

Dieser Salat schmeckt extrem frisch und passt zu fast allem.



ZUTATEN

2 Bund Minze

2 Bund Koriandergrün

2 Bund Petersilie

1 Bund gemischte Kräuter
(Basilikum, Estragon,
Schnittlauch, Dill)

2 Handvoll Selleriegrün

200 g Rucola

1 Fenchelknolle mit
Fenchelgrün

1 Mini-Gurke

1 EL Fenchelsamen

1 EL Pistazienkerne

1 EL Mandelkerne

1 EL Kürbiskerne

1 EL Sonnenblumenkerne

1 EL Sesam

50 ml Kürbiskernöl

Saft von 1 Limette

1 EL Balsamessig

essbare Blüten zum
Dekorieren

Salz & frisch gemahlener,
schwarzer Pfeffer