

Italienische Rezepte

Fenchelsalat m. Mandeln (Insalata di Finocchi alle Mandorle)

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Fenchel, Italien, Salate

4	kleine sehr frische Fenchelknollen	2	Zitronen; Saft
3	neue schlanke Möhren		Salz, weißer Pfeffer
2	Kopfsalate	6	Essl. Olivenöl
1/2 Bund	Petersilie	100 g	Mandelstifte
1/2 Bund	Basilikum		

Von den Fenchelknollen die Stiele und die Wurzelteller abschneiden. Harte Aussenblätter entfernen. Die Knollen unter fließendem Wasser gut waschen, abtrocknen, halbieren und längs in ganz dünne Scheiben schneiden.

Die Möhren waschen, schaben und ebenfalls in ganz dünne Scheibchen schneiden oder hobeln.

Vom Salat die äußeren Blätter großzügig entfernen. Die inneren Blätter und die Herzen grob zerpflücken, gründlich waschen und trocken schleudern.

Die Petersilie und das Basilikum waschen, trocken schwenken und zusammen sehr fein hacken.

Aus dem Zitronensaft, Salz, Pfeffer und dem Olivenöl eine Salatsauce rühren.

In einer Salatschüssel das Gemüse und den Salat mit den Mandeln mischen, gründlich mit der Sauce verrühren, dann die Kräuter darüber streuen und sofort servieren.