



Gerösteter Fenchelsalat mit Aprikosen

🕒 Preparation time: 25 minutes

👤 Portions: 2

Cooking time: 0 minutes

Total time: 25 minutes

Zutaten für 2 Portionen

Für den Salat

- Pflanzenöl zum Braten
- 600 g Fenchel | am besten 4 kleine, junge Fenchelknollen
- 200-230 g Aprikosen | ca. 6 Stück (wahlweise zwei Pfirsiche aufschneiden)
- 15 g Pinienkerne oder Zedernüsse
- 1 Bund Rucola | ca. 80 g
- 1 EL Agavendicksaft
- Meersalz
- Chiliflocken
- Eine Prise Anis gemahlen
- 1 EL Zitronensaft

Außerdem: Eine kleine Auflaufform (für den Ofen) oder eine Aluschale beim Grillen

Für das Dressing

- 3 EL natives Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 1 kleiner EL Agavendicksaft
- 1/4 TL Anis gemahlen
- 2 TL geschroteter Koriander
- Meersalz
- Chiliflocken

Zubereitung (ca. 25-30 Minuten)

1. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Wahlweise: Grill anheizen!
2. Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne goldbraun anrösten. Rucola verlesen und waschen. Aprikosen waschen, halbieren, entkernen und anschließend achteln. Alle Zutaten bereit stellen.
3. Fenchel waschen, halbieren, den Strunk ein klein bisschen ausschneiden und die Fenchelknollen mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden. Das Fenchel-Grün hacken und vorerst zur Seite stellen.
4. Fenchelscheiben in einer Bratpfanne mit 2-3 EL Öl von beiden Seiten jeweils etwa 3 Minuten goldbraun anbraten. Fenchel dabei in etwas Agavendicksaft karamellisieren lassen und leicht salzen.
5. Angebratene/gegrillte Fenchelscheiben in eine kleine Auflaufform geben, nochmals mit etwas Olivenöl beträufelt für ca. 8 Minuten bei 200 Grad Umluft in den Ofen zum Garen geben. Fenchelscheiben anschließend mit Meersalz, Chiliflocken, einer Prise Anis und Zitronensaft würzen.
6. Rucola auf zwei Tellern anrichten und die warmen Fenchelscheiben hinzufügen. Die Aprikosenstücke auf dem Salat verteilen.
7. Aus Olivenöl, Zitronensaft, Agavendicksaft, gemahlenem Anis, geschrotetem Koriander, Meersalz und Chiliflocken ein Dressing anrühren und dieses über den Fenchel-Aprikosensalat gießen. Geröstete Pinienkernen über den Salat streuen und diesen mit etwas gehacktem Fenchelgrün bestreut servieren.

Tipp: Wenn Ihr dafür eine geriffelte Bratpfanne* oder gleich den Grill benutzt, erhalten die Fenchelscheiben hübsche "Grillstreifen". Beim Grillen den Fenchel zuvor mit Olivenöl bepinseln und leicht salzen. Fenchel eher an den Seiten des Grills und nicht im Zentrum mit der größten Hitze anrösten, weil er sonst schnell verbrennt. Fenchel nur kurz aufs Rost legen und dann noch in einer Alu-Grillschale weich garen lassen (statt im Ofen, wie gleich beschrieben). Dabei zwei bis drei Mal wenden.

*Amazon Affiliate-Link