

# fruchtiges Salat Dressing für Fenchel, Chicoree, Radicchio oder ...

Dieses fruchtige Salat-Dressing passt sehr gut zu bitteren Salatsorten wie Chicoree oder Radicchio. Genauso wie zu Fenchel mit seinem starken Eigengeschmack.



**Für ca. 2 – 3 Portionen :**

**3 EL Limettensaft**

**1 TL Fleur de Sel**

**frisch gemahlener Pfeffer**

**5 EL Orangensaft**

**5 EL Olivenöl**

**1 Zwiebel, in dünne Streifen geschnitten**

**2 mittel große Fenchelknollen oder Chicoreesalate**

**nach Belieben eine Orange**

Den Limettensaft mit Fleur de Sel, Pfeffer und Orangensaft verrühren. Olivenöl

zufügen und mit einem Schneebesen dicklich aufschlagen.

Die Zwiebel halbieren und in dünne Streifen schneiden. Zum Dressing geben.

Die Fenchelknolle waschen, halbieren und den harten Strunck keilförmig ausschneiden. Sollten die „Stangen“ und das feine Grün noch vorhanden und in Ordnung sein, unbedingt mitverwenden.

Fenchel in feine Scheiben hobeln. Ich benutze dafür eine Küchenmaschine.

(Chicoree schneide ich mit einem Messer in feine Streifen)

Die Orange filetieren und zum Salat geben.

Alles gut mit dem Dressing vermischen und servieren.

Druckversion : [fruchtiges Salat Dressing für Fenchel, Chicoree](#)

---

## Rote Beete Salat mit Schafskäse

Ein frischer und würziger Salat, der mit einer gerösteten Scheibe Brot ein leckeres Abendessen abgibt.



**Für 2 – 3 Portionen :**

**4 – 5 EL Zitronensaft, frisch gepresst**

**1 1/2 TL Salz**

**1 TL Zucker**

**frisch gemahlener Pfeffer**

**5 EL Olivenöl**

**1 Knoblauchzehe, in feine Würfelchen geschnitten**

**3 – 4 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten**

**200 gr Schafskäse, in Würfel geschnitten**

**500 gr Rote Beete, vorgekocht, vaccumverpackt, in Würfel geschnitten**

Den Zitronensaft mit Salz und Zucker verrühren, bis sich alles aufgelöst hat. Olivenöl einrühren, bis sich alles gut miteinander verbunden hat. Pfeffer, Frühlingszwiebeln und Knoblauch unterrühren.

Rote Beete und Schafskäse zufügen und gut mit dem Dressing vermischen.



---

## **Orecchiette mit grünem Spargel, Tomaten, Chili und Knoblauch**

Inspiziert von einem kürzlichen Restaurantbesuch gab es heute dieses frühlingsfrische Pastagericht, was in nur 20 Minuten fix und fertig auf dem Tisch stand.





**Für 3 – 4 Portionen :**

**500 gr. Orschiette (oder eine andere kleine Nudelart)**

**1 Bund grünen Spargel, in ca. 1 cm breite, schräge Streifen/Scheiben geschnitten**

**10 Cherrytomaten, halbiert**

**3 Knoblauchzehen, halbiert**

**1 Zwiebel, halbiert, in Streifen geschnitten**

**1 Chilischote, entkernt, in feine Ringe geschnitten (oder getr. Chiliflocken)**

**Fleur de Sel, frisch gemahlener Pfeffer, 1/2 TL braunen Zucker**

**etwas Parmesan, frisch gehobelt**

**Oliveneröl**

Nudeln nach Packungsangabe bissfest garen.

In der Zwischenzeit in einer großen Pfanne Olivenöl (der Boden der Pfanne sollte ca. 0,5 cm hoch bedeckt sein) erwärmen.

Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Spargel und Tomaten dazugeben. Chili zufügen.

Alles gut vermengen und nur so lange garen lassen, bis der Spargel noch etwas „Biß“ hat.

Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Nudeln abschütten, sofort in die Pfanne geben und mit dem Gemüse vermischen.

Vor dem Servieren mit Parmesanspänen bestreuen.



Sollte etwas übrig bleiben – es schmeckt auch kalt als Nudelsalat sehr lecker !!!