

Fenchel-Birnen-Salat mit Rucola, Granatapfel, Mandeln und Mohn



Diese Woche gibt es mal wieder was Herzhaftes im Hause Naschkatze. Aus dem neuen Buch „[Nistissima](#)“ habe ich diesen köstlichen Fenchel-Birnen-Salat ausprobiert. Ich mag Apfel in Salaten total gerne, zum Beispiel im Grünkohlsalat oder in einem normalen grünen Salat mit Extras in Form von Champignonscheiben, etwas Mais, Frühlingszwiebel, Rote Bete, Ei... Die Idee mit Birne fand ich super spannend und geröstete Zutaten finde ich auch immer klasse. Im Rezept werden Mandeln, Samen und Mohn im Ofen bei 200 Grad geröstet, aber ich muss sagen, dass ich es nicht einsehe, für 8-10 Minuten den Ofen auf 200 Grad zu heizen. Sollte ich an einem Tag eh noch etwas backen, verbinde ich das dann. Aber diesmal habe ich alles in eine beschichtete Pfanne gegeben und darin geröstet, das ging genauso gut.

Fenchel-Birnen-Salat mit Rucola, Granatapfel, Mandeln und Mohn



Fenchel-Birnen-Salat mit Rucola, Granatapfel, Mandeln und Mohn

Als ich dann den Salat machen wollte und zur Obstschale ging - waren von den vormals 2 Birnen noch eine da. Naschkater hatte eine in sein Müsli geschnitten. Da schaute ich blöd ins Obst... Aber da im Rezept schon stand, dass man auch Apfel nehmen kann, nahm ich kurzerhand eine Mischung: 1 Apfel und 1 Birne. Ich muss sagen, das war klasse! Birnen sind etwas süßer, der Apfel gibt Frucht und Säure dazu. Fazit: den Salat habe ich nicht zum letzten Mal gemacht!

Die Autorin schrieb zu diesem Rezept übrigens: „*Als ich diesen Salat zum ersten Mal gemacht habe, habe ich alle vier Portionen ganz allein verputzt.*“ Ich verstehe, wieso. =) Da ich noch Granatapfelkerne da hatte und finde, dass sie immer ein optisches, geschmackliches und natürlich auch gesundheitliches Extra darstellen, ob in Salaten, über Gerichten oder sogar Galettes, hab ich noch ein paar darüber geworfen. Ansonsten habe ich mich diesmal aber recht genau ans Rezept gehalten. Hier kommt es:

Für 4 Personen:

- 1 TL Fenchelsamen
- 40 g (blanchierte) Mandeln
- 2 TL Mohnsamen
- Olivenöl
- 1 Fenchelknolle
- 2 feste Birnen
(oder Äpfel oder beides)
- 3 EL Apfelessig
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 80 g Rucola

Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Eine Pfanne erhitzen. Die Fenchelsamen im Mörser zerstoßen, die Mandeln grob hacken und mit Fenchelsamen und Mohn in einer Schüssel mit etwas Olivenöl verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. In die Pfanne geben und unter häufigem Rühren rösten, bis die Mandeln goldbraun sind. (Alternativ in einer kleinen Ofenform bei 200 °C im Ofen 8-10 Minuten rösten.) Abkühlen lassen.

Den Fenchel putzen, vorhandenes Grün beiseitelegen. Die Birnen vierteln, die Kerngehäuse entfernen und Spalten schneiden. Den Essig in einer großen Schüssel mit dem Olivenöl sowie je 1 großen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die Birnen hineingeben, dann die Knolle hineinhebeln (oder mit einem Sparschäler feine Streifen schneiden). Den Rucola zugeben und alles gut vermischen. Den Salat auf eine Servierplatte geben, mit den abgekühlten Mandeln und Samen bestreuen und servieren.

Fenchel-Birnen-Salat mit Rucola, Granatapfel, Mandeln und Mohn



Fenchel-Birnen-Salat mit Rucola, Granatapfel, Mandeln und Mohn

An dieser Stelle einen lieben Dank an Frauke und Andreas für ihre wunderhübsche Glasplatte, die sie mir im Rahmen ihres Umzugs und dem damit verbundenen Ausmisten geschenkt haben. Ich finde sie sehr fotogen und werde sie in Ehren halten! =)
Euch allen habe ich hoffentlich Appetit gemacht auf frischen, frühlingshaften Salat und wünsche euch ein genussvolles Wochenende!
Eure Judith



Share on Facebook	0
Share on Pinterest	1
Send email	