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

Diese Woche gibt es mal wieder was Herzhaftes im Hause Naschkatze. Aus dem neuen Buch „Nistisima“ 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.

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 hineinhobeln (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.

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

Festlich: Wintersalat mit Orange, Fenchel, Pilzen & Spezialdressing

Weihnachten rückt mit großen Schritten näher und schon jetzt wird bei uns sehr viel gefeiert. Ein Geburtstag reiht sich an den nächsten und ich komme dieses Jahr wohl nicht mehr groß zum Backen. Dafür hat Naschkater gestern gebacken. Falls ich noch Zeit finde, seine Werke zu fotografieren, gibt es Magenbrot und unfassbar mürbe Anisplätzchen.

Ich habe heute mal wieder was Herzhaftes für euch. Und im Hinblick auf die Festtage, an denen man ja oft etwas Neues oder Besonderes zubereitet, möchte ich euch diesen bunten Wintersalat mit Orange, Fenchel, Pilzen und einem ganz besonderen Dressing nicht vorenthalten. Die Soße haben meine Ma und ich letztes Wochenende nach dem Rezept einer Freundin gemacht, als wir zu einer Feier einen Salat mitbringen sollten.

Die Zubereitung ist absolut simpel – man wirft alles in einen Becher und mixt es. Das Ergebnis ist eine köstliche, hocharomatische Soße, bei der keine Zutat vorschmeckt, die

einen Salat aber zu etwas ganz Besonderem macht.

Generell liebe ich es seit einigen Monaten, mir ganz fein Fenchel in den Salat zu schneiden. Im Herbst nehme ich auch gerne Apfelscheiben dazu, zurzeit stehen Orangen bei mir hoch im Kurs. Und Champignons sind sowieso fast immer dabei. Zusammen mit ein paar gerösteten Kernen, Nüssen oder Mandeln wird ein Salat so ganz schnell zu einer tollen Mahlzeit und einem Genuss für Augen und Gaumen!

Für 2–3 Portionen:

2 EL Rapsöl
2 EL Condimento bianco
1 TL grober, milder Senf
1 Knoblauchzehe
2 kleine oder 1 mittlere Zwiebel
4 Kapernäpfel
1 Schuss Ahornsirup oder Agavendicksaft
Salz, Pfeffer

Wintersalate nach Belieben, zum Beispiel Endivien (in feine Streifen geschnitten), Chicorée, Feldsalat, …
1–2 Champignons pro Person
1–2 Orangen, filetiert
½ kleiner Fenchel mit Grün
geröstete Kerne, Nüsse, Mandeln (nach Belieben)

Für das Dressing alle Zutaten in einen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Soße ist etwas dickflüssig, wodurch sie gut am Salat haftet. Am besten macht man den Salat jedoch einige Minuten vor dem Servieren an, mischt ihn mehrmals gut durch und gibt ihn dann auf die Teller.
Die Salate und den Fenchel waschen und trocknen, die Pilze putzen, die Orange filetieren. Den Fenchel in feine Scheiben schneiden oder hobeln, das Grün abzupfen.
Alle Zutaten in einer Schüssel mischen, mit dem Dressing anmachen und die Kerne darüber streuen.

Wer Bedenken wegen der Kapern hat: Man schmeckt sie nicht heraus. Im Zweifel etwas weniger nehmen und nach dem Pürieren abschmecken. Wenn das Dressing noch etwas Würze verträgt, kann man noch einen Kapernapfel mehr dazugeben. Sowohl Senf als auch Kapern geben dem Dressing salzige Würze! Also erst einmal nicht so viel Salz zugeben und lieber nach dem Mixen abschmecken!

Wie verbringt ihr Weihnachten? Habt ihr spezielle Rituale und feste Gerichte, die ihr jedes Jahr kocht?
Wir werden vermutlich – wie jedes Jahr – ein Flugtier in den

Ofen schieben, Knödel kochen und einen Salat dazu machen. Dieses Jahr aber vielleicht mit Extras… =)

Habt eine zauberhafte letzte Adventswoche!
Eure Judith