

Apfel-Fenchel-Salat mit karamellisierten Walnusskernen

Zutaten

50 ml Leinöl
15 ml Apfelessig
10 g Körniger Senf
5 g Schnittlauch
5 g Heidehonig
Salz & Pfeffer
1 Knolle Fenchel
2 Äpfel z. B. Elstar
Saft 1/2 Zitrone
100 g Walnusskerne
10 g Heidehonig

Zubereitung

Für das Salatdressing das Leinöl, den Senf, den Apfelessig sowie den Heidehonig verrühren. Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden und ebenfalls hinzugeben. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Äpfel vom Kerngehäuse befreien und samt Schale in dünne, mundgerechte Scheiben schneiden. Den Fenchel halbieren, den Strunk entfernen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Etwas von dem Fenchelgrün beiseite legen.

Fenchel- und Apfelscheiben mit dem Saft einer halben Zitrone beträufeln, das Dressing darübergeben und gut vermengen.

Die Walnusskerne in einer Pfanne bei mittlerer Hitze leicht anrösten. Den Honig hinzugeben und in der Pfanne schwenken, sodass sich alles gut verteilt.

Die Nüsse auf einem Stück Backpapier verteilen und etwas trennen, damit sie nicht zusammen kleben.

Den Salat anrichten und mit den karamellisierten Nüssen sowie etwas Fenchelgrün garnieren.