

• Wintersalat mit Datteln aus Tunesien



Zutaten:

2 mittelgroße Chicoree	2 EL Essig (Rotweinessig)
100 g Feldsalat	2 EL Olivenöl
1 kleiner Fenchel	2 EL Haselnussöl oder Walnussöl
2 Orange(n)	1 Prise Salz
6 Datteln, getrocknet	1 Prise Pfeffer, (aus der Mühle)
1 mittelgroße Avocado	3 EL Haselnüsse, gehobelt

Zubereitung:

Die Chicoréeblätter vom Strunk ablösen und in reichlich kaltem Wasser rasch, aber sorgfältig waschen und abtropfen lassen. Den Feldsalat verlesen, sorgfältig in kaltem Wasser waschen und trocken schütteln.

Die Fenchelknolle putzen und waschen, das feine Fenchelgrün beiseite legen. Den Fenchel der Länge nach in feine (so fein wie möglich) Scheiben schneiden.

Die Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird und die Filets zwischen den Trennwänden herauslösen.

Die Datteln der Länge nach halbieren, entkernen und nochmals der Länge nach vierteln. Die Avocado halbieren, entkernen und schälen. Das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden.

Für das Dressing Rotweinessig, Salz und Pfeffer verrühren. Mit einem Schneebesen nach und nach die beiden Ölsorten unterschlagen.(Cocktail-Shaker verwenden)

Die Chicorée- und Feldsalatblätter in eine größere Schüssel geben und mit Fenchelscheiben, Orangenfilets, Datteln und Avocadoscheiben vermischen. Das Dressing ordentlich unterheben und zum Schluss die Haselnüsse und das Fenchelgrün oben auflegen.