

Fenchel-Paprika-Salat mit karamellisierten Haselnüssen

(für 2 Personen)

- 2-3 kleine Fenchelknollen
- 1 große oder 2 kleinere Paprikaschoten
- 1 kleinen Apfel
- 1 paar Blätter Blattsalat
- 1 Schalotte oder 2 Frühlingszwiebeln
- etwas gehacktes Fenchelgrün oder ein paar Blätter gehackte Petersilie
- 1 Handvoll gehackte Haselnüsse (alternativ Mandeln, Kürbiskerne oder Walnüsse)
- 1 TL Honig

Für das Dressing:

- 0,75 TL Honig
- 1 TL Senf mittelscharf
- 1 TL Senf grobkörnig
- 5 EL Öl nach Wahl
- 1 EL Balsamico hell oder Weißweinessig
- Salz, Pfeffer

In einer Pfanne ohne Fett die gehackten Nüsse anrösten, bis sie duften. Den Honig darüber geben und unter ständigem Rühren karamellisieren lassen - Achtung, nicht verbrennen lassen! Beiseite stellen.

Paprika entkernen und in feine Streifen schneiden. Fenchel vom Grün befreien, den Strunk raus schneiden und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Den Apfel - geschält oder ungeschält, je nach Belieben - raspeln. Die Schalotte schälen und in feine Halbringe schneiden.

In einer Schüssel Paprika, Fenchel, Apfel und Zwiebel mit den Salatblättern mischen.

Für das Dressing alle Zutaten gut miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über den Salat geben, gut durchmischen und auf Tellern anrichten. Mit dem gehackten Fenchelgrün/ der gehackten Petersilie und den karamellisierten Nüssen bestreuen und servieren.

Dazu passt frisches Baguette und lauwarmer Ziegenkäse.

Guten Appetit! :-)