

Fenchel-Feta-Salat mit Granatapfel und Sumach

654

Typ: Salat

Quelle: Ottolenghi, S. 29

Bemerkungen: Ein kleines Fest für die Geschmacksknospen. Mit ihrem anisartigen Geschmack bilden Fenchel und Estragon eine solide Grundlage, auf der kräftigere Farben und Aromen - Granatapfel, Feta, Sumach - glänzen können, ohne den gesamten Salat zu dominieren. Der knackige, erfrischende Fenchel harmoniert sehr gut mit gebratenem Fleisch und gegrilltem Fisch. Kaufen Sie für diesen Salat dicke, runde Fenchelknollen. Sie sind knackiger und süßer als die schlanken, länglichen. Außerhalb der Saison kann man anstelle des Granatapfels auch getrocknete Cranberrys oder Sauerkirschen verwenden. Knuspriges Brot als Beilage ist fast schon ein Muss, damit man das leckere Dressing vom Teller tunken kann.
21 Feb 15: Fenchelknollen zu groß, Verhältnis Fenchel zu Rest dadurch zu groß.

Zutaten: Für 4 Personen

1/2 Granatapfel
2 mittelgroße Fenchelknollen
1 1/2 EL Olivenöl
2 TL Sumach, plus mehr zum Garnieren (siehe Seite 297)
Saft von 1 Zitrone
4 EL Estragonblätter
2 EL grob gehackte glatte Petersilie
70 g griechischer Feta, zerkrümelt
Salz und schwarzer Pfeffer

Rezept: Zuerst die Granatapfelkerne auslösen. Am besten funktioniert das so: Den Granatapfel quer halbieren. Es wird nur eine Hälfte benötigt. Den halben Granatapfel mit der Schnittseite auf die Handfläche legen. Eine große Schüssel unter der Hand, die den Granatapfel hält, platzieren, dann mit einem Kochlöffel auf die runde Seite der Frucht schlagen. Nicht zu kräftig schlagen, sonst werden die Kerne zerquetscht und die Schale reißt ein. Wie von Zauberhand fallen die Kerne nun aus der Schale heraus. Falls sich etwas weiße Innenhaut mit ablöst, diese aussortieren.

Das zarte, fedrige Grün vom Fenchel abschneiden, etwas davon zum Garnieren beiseitelegen. Vom unteren Ende der Fenchelknollen jeweils eine dünne Scheibe abschneiden und wegwerfen. Nicht zu viel entfernen, denn die einzelnen Schichten sollen noch miteinander verbunden bleiben. Die Knollen der Länge nach in dünne Scheiben hobeln (hier wäre eine Mandoline, ein großer Gemüsehobel, hilfreich).

In einer Schüssel das Olivenöl mit dem Sumach, dem Zitronensaft, den Kräutern sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren. Den Fenchel hinzufügen und alles sorgfältig vermischen. Prüfen, ob nachgewürzt werden muss, dabei daran denken, dass der Feta ebenfalls Salz beisteuert.

Nun zuerst den Fenchel, dann den Feta und zum Schluss die Granatapfelkerne auf Portionsteller schichten. Mit dem Fenchelgrün garnieren, mit etwas Sumach bestreuen und sofort servieren.

