

Hildegard-Salat-Rezepte

Fenchelsalat. 750 g Fenchelgemüse (kleinere Knollen), 1/8 l trockener Weißwein, 1/2 l Wasser, Salz, 1 TL Rohrzucker, 1/2 Bund glatte Petersilie, 3 EL Weinessig, 4 EL Sonnenblumenöl, je 1 Prise Bertram, Pfeffer und Fenchelgewürzmischung. Harte Stiele und Kraut von den Fenchelknollen entfernen, das Kraut aber aufheben. Fenchel waschen und halbieren. Wasser, Wein, Salz und Zucker aufkochen, Fenchel hineinlegen und halbweich garen lassen (ca. 15 Min.). Fenchel abtropfen und abkühlen lassen. Fenchelkraut und Petersilie klein hacken. Die halbierten Fenchelknollen jeweils in vier Streifen schneiden, auf eine tiefe Platte setzen und mit Essig, Öl, den zerhackten Kräutern, Pfeffer und Gewürzen anrichten.