

# Fenchel-Zitrus-Salat mit lauwarmem Feta und Bulgur

**Für zwei Personen**

**Für den Salat:**

1 Fenchelknolle	1 Orange	1 Grapefruit
400 g frische Erbsen	2 EL hellen Sesamsaat	1 EL flüssiger Honig
1 EL hellen Balsamicoessig	2 EL Olivenöl	2 Zweige Zitronenmelisse
Salz	Zitronen Pfeffer	

**Für den Feta:**

150 g Fetakäse	$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln	1 EL flüssiger Honig
2 EL Olivenöl	Salz	

**Für den Bulgur:**

75 g Bulgur	100 ml Gemüsefond	Salz
-------------	-------------------	------

**Für den Salat:**

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Erbsen putzen, waschen, Haut entfernen und anschließend in kochendem Wasser ca. 2 Minuten bissfest blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Ca. 1 TL Orangenschalenabrieb abreiben, dann Orangenfilets aus den Trennhäuten herauschneiden und in eine Schüssel geben. Grapefruitfilets ebenso aus den Trennhäuten herauslösen und zu den Orangenfilets dazugeben. Fenchel waschen, halbieren, Strunk herauschneiden, Hälften in sehr feine Scheiben schneiden. Essig, Honig, Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronenmelisse abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen, grob hacken und unter das Dressing rühren. Erbsen, Fenchel, Orangen- und Grapefruitfilets mit dem Dressing vermengen und eventuell nochmals abschmecken.

**Für den Feta:**

Frühlingszwiebeln waschen, Enden abschneiden und welke Blätter entfernen und längs in ca. 5 cm lange, dünne Streifen schneiden. Feta mit den Frühlingszwiebeln in eine Auflaufform geben und mit dem Öl und dem Honig gleichmäßig beträufeln. Anschließend für ca. 12 – 15 Minuten in den Ofen geben.

**Für den Bulgur:**

Gemüsefond mit 100 ml Wasser aufkochen, Bulgur zugeben, ca. 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend vom Herd ziehen und für weitere ca. 10 Minuten quellen lassen.

Fenchel-Zitrus-Salat mit lauwarmem Feta und Bulgur auf Tellern anrichten und servieren.

Eike Baumgart am 01. August 2017