

## REZEPTE DER **Region**

### *Salat Olpe*

#### ZUBEREITUNG

Grapefruit und Orange sorgfältig schälen und alle weißen Häute entfernen (Spezialisten schälen mit einem scharfen Messer bis knapp ins Fruchtfleisch), in nicht zu dicke Scheiben schneiden.

Den Apfel schälen und die Mitte mit dem Kerngehäuse ausstechen, dafür gibt es einen Apfelausstecher, den man für wenig Geld in jedem Haushaltsgeschäft kaufen kann. Den Apfel in nicht zu dicke Ringe schneiden.

Die Paprikaschote um den Stielansatz herum aufschneiden, die Kerne und das andere Innenleben entfernen, ebenfalls in Ringe schneiden.

Von der Fenchelknolle die Stiele, den Boden und von der Außenhaut alles Unansehnliche wegschneiden. Die Knolle halbieren und den Strunk, also die feste, bittere Mitte, herausschneiden. Die Hälften in dünne Scheiben schneiden, zu Halbringen aufblättern.

Den Granatapfel in der Mitte durchschneiden (Vorsicht, der Saft färbt entsetzlich!) und die fleischigen Kerne mit einem Löffelchen herausheben. Obst und Gemüse auf einer sehr großen, flachen Platte anrichten, mit Granatapfelkernen bestreuen.

Aus Walnussöl, Essig, weißem Pfeffer und wenig Salz eine Vinaigrette rühren und über den Salat träufeln, aber nicht vermischen.

#### ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

- 1 große rosa Grapefruit
- 1 große Orange
- 1 großer säuerlicher Apfel (z.B. Boskop, Elstar)
- 1 große rote Paprikaschote
- 1 große Fenchelknolle
- 1 Granatapfel
- Walnussöl
- Essig
- weißer Pfeffer, Salz

Guten Appetit!