

Marions Gerstensalat mit Fenchel und Orange

Für 4 Portionen

Zutaten Salat

150 g Gerste
½ l Wasser
Salz
2 EL Olivenöl
2 unbehandelte Orangen
1 Fenchel
2 Lauchzwiebeln
½ Bund glatte Petersilie
½ Bund Koriander

Zutaten Dressing

1 unbehandelte Orange
1 EL Rohrohrzucker
2 EL Wasser
2 EL Weißweinessig
4 EL Olivenöl

Außerdem:

300 g Halloumi
1 EL Rapsöl

Zubereitung

Die Gerste mit kaltem Wasser gut abspülen und anschließend mit Salzwasser in einen Topf geben. Das Ganze für ca. 40 Minuten leicht kochen.

Inzwischen wird das Dressing vorbereitet: Dazu nur die äußere Schicht einer Orange (ohne das Weiße) abschälen, fein hacken und in einen Topf geben. Einen Esslöffel Rohrohrzucker und zwei Esslöffel Wasser dazugeben. Die Mischung erhitzen und den Zucker karamellisieren lassen. Wenn sich der Zucker vollständig aufgelöst hat und rötlich braun schimmert, ist er fertig. Jetzt den Saft der Orange auspressen und dazu geben, genauso wie den Essig und alles kurz weiterköcheln lassen. Danach den Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Dann das Olivenöl unterrühren.

Jetzt auch die Gerste vom Herd nehmen, in ein Sieb abgießen und in eine Schüssel umfüllen. Mit Olivenöl vermengen und salzen.

Für den Salat die zweite Orange komplett abschälen (auch die weiße Haut entfernen) und quer in Scheiben schneiden. Den Fenchel waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Die Lauchzwiebeln waschen und in schmale Ringe schneiden. Petersilie und Koriander abzupfen und grob hacken. Orangen, Fenchel, Lauchzwiebeln sowie Kräuter zur Gerste geben.

Das Dressing über den Salat verteilen und alles gut vermengen. Zum Schluss den Halloumi in Scheiben schneiden und mit Rapsöl in einer Pfanne von beiden Seiten 2 bis 3 Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Salat auf einem Teller anrichten.

Guten Appetit!