

# Weizensalat mit Orangen-Fenchel

## Zutaten

200 g Weizenkörner  
Salz  
1 mittelgroße Fenchelknolle  
2 unbehandelte Orangen  
1 große rote Zwiebel  
½ Bund Minze  
2 TL Fenchelsamen  
6 EL Olivenöl  
4 EL Zitronensaft  
Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

Die Weizenkörner in Wasser einweichen und über Nacht quellen lassen. Am nächsten Tag die Weizenkörner in frischem Salzwasser ca. 45 Minuten gar kochen. Durch ein Sieb abgießen, abtropfen lassen. Fenchel waschen und ohne Strunk in Streifen schneiden. Fenchelgrün fein hacken. Orangenschale abreiben. Gut abgeschälte Orangen quer in Scheibchen schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Minzeblättchen grob hacken. Fenchelsamen im Mörser zerstoßen. Körner mit allen Zutaten in eine Schüssel geben. Olivenöl und Zitronensaft untermischen und den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tipp: Den Salat am besten mindestens 1 Stunde durchziehen lassen.