

## 57 – Orangen-Fenchel-Salat

### Hintergrund zum Rezept

Dieses Gericht habe ich dem Buch „Tapas“ entnommen (Parragon Book Ltd., Seite 104). Schnell zubereitet und frisch schmeckt es praktisch allen. Der Salat eignet sich gut als Beilage oder als Vorspeise.

### Zutaten für eine Vorspeise für 4 Personen

- 4 große, saftige Orangen
- 1 große Fenchelknolle
- 1 mittelgroße weiße, milde Zwiebel
- 14 schwarze Oliven ohne Stein
- 2-3 EL gutes natives Olivenöl
- 1 frische rote Chili
- etwas frische Petersilie

### Zubereitung

Orangen: Deckel oben und unten abschneiden, diese von Hand auspressen und Saft auffangen. Orangen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und die Schale so abschneiden, dass alles Weiße entfernt ist. Den dabei entstehenden Saft wieder auffangen. Das Öl zusammen mit dem Orangensaft mit der klein gehackten Petersilie gut durchmischen.

Fenchel halbieren, Strunk entfernen und in hauchdünne Scheiben hobeln. Zwiebel ebenfalls in hauchdünne Scheiben hobeln. Oliven quer in Ringe schneiden. Die Kerne aus der Chilischote komplett entfernen und die Schote in dünne Ringe oder kleine Stücke schneiden.

Orangen, Fenchel, Zwiebel, Oliven und den Öl/Orangensaft zusammen in einer Schüssel mischen. Mit Baguette servieren.

### Hinweis:

Die Menge an gehobeltem Gemüse (Fenchel + Zwiebel) sollte etwa so groß sein, wie die Menge der Orangenstücke.



*Foto: Entnommen aus dem Buch „Tapas“, siehe oben.*

K.M. - Stand: 24.3.2023