

Sizilianischer Fenchel-Orangen-Salat

Der Workshop CENA ITALIANA fand im Küchenstudio von EP: Austria in Wiener Neudorf statt. Dort bereiteten wir ein italienisches Menü zu. Zu den Vorspeisen zählten dreierlei Gerichte. Ihr seht sie am Foto:

- **Gefüllter Bresaola auf Rucolabeet mit Zitronendressing**
- **Paté di Olive auf Bruschetta**
- **Sizilianischer Fenchel-Orangen-Salat**

Letzteren stell ich euch in diesem Beitrag vor ☐



Zutaten (für 4 Personen) :

- 2 Stück Fenchel
 - 2 Stück Orangen
 - 1/2 Glas kernlose schwarze Oliven
 - 2 EL Olivenöl
 - etwas Salz
1. Den Fenchel waschen, putzen und die zähen Außenblätter entfernen. Das Fenchelgrün abtrennen. Es kommt später noch zum Einsatz. Die Knolle halbieren und den Strunk entfernen. Ein Stück der Fenchelknolle mit dem Gemüsehobel reiben. Den Rest mit einem Messer in Stücke schneiden.
 2. Nun filetiert ihr die Orangen. Dafür schneidet ihr das obere und untere Ende der Orange ab, sodass das Fruchtfleisch ersichtlich ist. Als nächstes die restliche Schale mit einem scharfen Messer herunterschneiden. Entfernt die weiße Haut dabei gänzlich. Schneidet die einzelnen Orangenspalten nun zwischen den Trennhäuten heraus. Den Saft aus der restlichen Orange in eine Schüssel pressen. Hebt ihn für das Dressing auf.
 3. Die Oliven unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
 4. Fenchel, Orangen, Oliven und etwas Fenchelgrün in einer Schüssel vermischen. Der Sizilianischer Fenchel-Orangen-Salat wird mit zwei Esslöffeln Olivenöl, 4 Esslöffeln Orangensaft und Salz angerichtet. Dann kann er ruhig noch etwas durchziehen.

Der Sizilianischer Fenchel-Orangen-Salat wird folgendermaßen

zubereitet:





Die Fotos in diesem Beitrag wurden freundlicherweise von EP: Austria zur Verfügung gestellt (©EP:).