



Sizilianischer Salat mit Feta & Mandeln

fruchtig-fein mit Orange und Oliven



20-30min



2 Personen

Der erfrischend fruchtige sizilianische Insalata di arance - oder auch Orangensalat -, der dank frischem Fenchel, aromatischen Kräutern und Oliven immer wieder eine Aromabombe der besonders leckeren Art darstellt, ist ursprünglich eher eine Vorspeise oder Beilage. Bei uns bekommt er heute mit Chicorée, Karotte und Rucola eine Extraportion Saft und Kraft, und das Fetatopping ist die sättigende Krönung der Herrlichkeiten!

- 1 Fenchelknolle
- 1 Packung Chicorée
- 1 Karotte
- 1 Packung grüne Oliven
- 1 Packung blanchierte Mandeln

- 1 Packung Fetakäse ⁷
- 1 Päckchen Provence-Kräutermischung
- 2 unbehandelte Orangen
- 1 Packung Rucola

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 524kcal, Fett 34.6g,
Kohlenhydrate 34.0g, Eiweiß 18.8g



4. Dressing anrühren

2. Feta und Mandeln backen

5. Salat mischen

3. Orangen vorbereiten

6. Garnieren und servieren

Den **Salat** mit den **Mandeln** und dem **Feta** garniert servieren.