



Sizilianischer Salat mit Feta & Mandeln

fruchtig-fein mit Orange und Oliven



20-30min



3-4 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!

- 2 Fenchelknollen
- 2 Packungen Chicorée
- 2 Karotten
- 1 Packung grüne Oliven
- 2 Packungen blanchierte Mandeln ¹⁵
- 2 Packungen Fetakäse ⁷
- 1 Päckchen Provence-Kräutermischung
- 3 unbehandelte Orangen
- 1 Packung Rucola

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe

Allergene
Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 473kcal, Fett 31.6g,
Kohlenhydrate 28.6g, Eiweiß 17.7g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Fenchel** und den **Chicorée** längs halbieren und den Strunk entfernen. Den **Fenchel** in dünne Streifen, den **Chicorée** in dünne Stifte schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Olive**n abgießen und halbieren.



Die **Mandeln** grob hacken. Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel grob zerkrümeln und mit **2TL Kräutermischung** vermengen, nach Geschmack mehr **Kräutermischung** verwenden. Die **Mandeln** und den **Feta** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen 10-15Min. backen.



Die **Orangen** komplett abschälen, halbieren und das weiße Innere entfernen, dann die **Orangen** in 1-2cm große Würfel schneiden, den austretenden **Saft** auffangen.



Den **Orangensaft** mit 2EL Olivenöl, 1EL Essig und 1-2TL Wasser verrühren, und das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Den **Fenchel**, den **Chicorée**, die **Karotten**, die **Oliven** und den **Rucola** mit dem **Dressing** vermengen, die **Orangen** unterheben.



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