



## 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 Extrapolition Saft und Kraft, und das Fetatopping ist die sättigende Krönung der Herrlichkeiten!

## Was du von uns bekommst

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

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

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



### 1. Gemüse schneiden

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 **Oliven** abgießen und halbieren.



### 2. Feta und Mandeln backen

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.



### 4. Dressing anrühren

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



### 5. Salat mischen

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



### 3. Orangen vorbereiten

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



### 6. Garnieren und servieren

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