



Fenchelsalat mit Orangen

Das Rezept ist für 4 Personen berechnet.

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze,
lt = Liter, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

Zutaten:

2	Orangen
2	Fenchel
1 EL	Erdnussöl Saft
	Salz und Pfeffer
	Wasser
	Distelöl
	Essig
1	Chicorée weiss



Zubereitung:

Orangen filetieren – Orangenfilets und Saft in Schüssel geben

Teller mit einigen Orangenfilets in einem Chicoréeblatt dekorieren.

Fenchel in feine Streifen schneiden, im heissen Erdnussöl andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Wasser dazugeben zugedeckt kochen, bis Flüssigkeit eingekocht ist,

Fenchel mit Orangenfilets und Saft mischen und sofort anrichten.