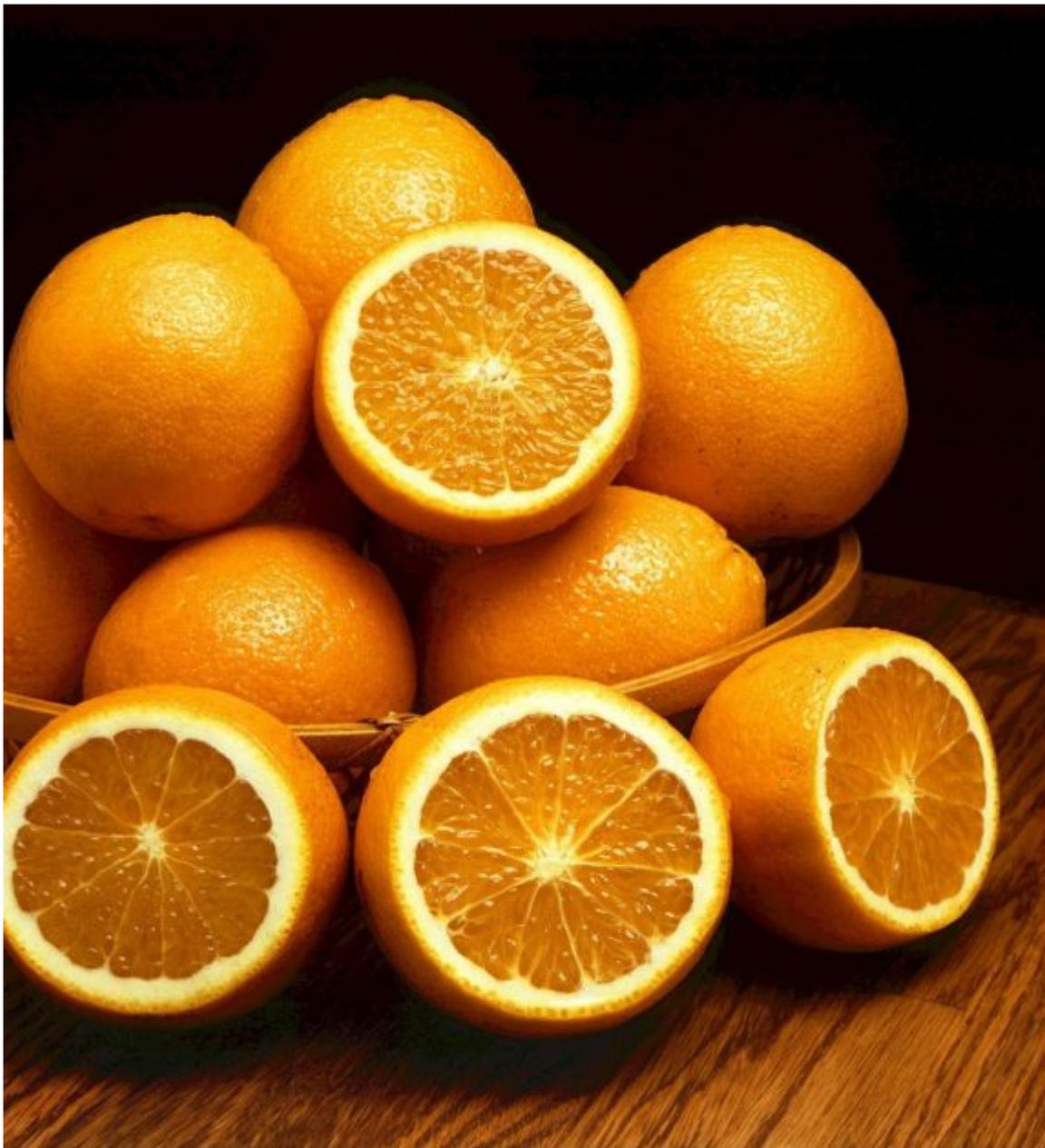




GEKONNT  
GEKOCHT

## Insalata di arance - Sizilianischer Orangensalat



- **Küche:** Italienisch
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 5m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '5m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Ganz gleich ob aus Spanien, Florida, Marokko oder Sizilien – Orangen gehören zu den beliebtesten Zitrusfrüchten weltweit. Obwohl die Orange oftmals als ganze Frucht oder Saft verzehrt wird, gibt es unzählige Gerichte, die auf eine liebevolle Zubereitung warten. Mousse, Soße und als Beilage zu Fisch sind nur 3 von vielen Möglichkeiten.

Doch haben Sie bereits einen aromatischen Salat mit Orangen ausprobiert? Insalata di arance ist ein typisches Gericht aus der italienischen Küche. Sizilianischer Orangensalat ist einfach in der Zubereitung und dennoch äußerst aromatisch und vor allem auch gesund. Der beigefügte Fenchel sorgt für ein leichtes Anis-Aroma und die Oliven dienen als herzhafter Gegenspieler. Das feine Dressing rundet den Geschmack perfekt ab und so entsteht ein frischer, mediterraner Salat.

## Zutaten

- 6 vollreife Orangen, geschält
- 100 Gramm Fenchel ohne Strunk, geputzt, gewaschen, fein gehobelt
- Fenchelgrün gehackt
- 3 Schalotten in feinen Ringen oder Scheiben
- 3 EL schwarze und grüne Oliven, ohne Stein, in dünnen Scheiben
- 1 EL Walnüsse oder Haselnüsse, grob gehackt
- 3 EL gutes Olivenöl
- Fleur de Sel, Pfeffer aus der Mühle, evtl. etwas Honig

## Zubereitungsart

### Schritt1

Orangen filetieren und aus dem Rest der Orange den Saft ausdrücken.

### Schritt2

Zum Orangensaft das gehackte Fenchelgrün und etwas Orangenabrieb geben. Salzen und pfeffern. Anschließend die Orangenfilets, Schalotten und Oliven untermischen und vor dem Servieren etwas durchziehen lassen.

**Sollten Sie anschließend Appetit auf ein Dessert mit Orangen bekommen haben, dann empfehlen wir Ihnen Schokoladen Flan mit würzigem Orangenkompott .**

**Rezeptart:** Kalte Vorspeisen, Salatrezepte, Vegan, Vegetarisch **Zutaten:**Fenchel, Oliven, Orange, walnuss

## Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)286
- Eiweiß (g)5
- Fett (g)17
- KH (g)27
- Cholesterin (mg)3

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/insalata-di-arance-orangensalat/>