



# Sizilianischer Orangen-Fenchel-Salat

## Rezept von Stefania Lettini

### Zutaten (für vier Portionen)

8 Orangen, unbehandelt

1 kleine, rote Zwiebel

2 große Fenchelknollen

4 Stangen Staudensellerie

100 g entsteinte dunkle Oliven\* (Abtropfgewicht)

50 ml intensiv fruchtiges Olivenöl

2 TL Meersalz

1 TL getrockneter Oregano



*\* Wer Oliven nicht mag, kann alternativ auch Kapern oder Kapernäpfel verwenden.*

### Zubereitung

Zwiebel in feine Ringe schneiden und mindestens zehn Minuten in kaltes Wasser einlegen. Fenchel putzen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Tipp: Wer eine Schneidemaschine zu Hause hat, kann den Fenchel auch hauchdünn auf der Schneidemaschine schneiden. Staudenselleriestangen säubern und in kleine Stücke schneiden. Von den Orangen zunächst aus der Schale feine Zesten ziehen und zur Seite stellen. Danach die Orangen filetieren. Den Saft der Orangen hierbei auffangen. Nun die Zwiebelringe aus dem Wasser nehmen und ausdrücken.

In einer großen Schale Fenchelstreifen, Staudensellerie, Zwiebelringe, entsteinte Oliven, Olivenöl, Meersalz, und einen Teelöffel Oregano sorgfältig vermengen. Dann circa die Hälfte des aufgefängenen Orangensaftes dazugeben. Da der Salat noch zieht, den Orangensaft am besten nach und nach zugeben.

Mit Meersalz und gegebenenfalls noch etwas Oregano abschmecken und auf Tellern anrichten. Nun mit den Orangenfilets garnieren und servieren. Der Salat zieht wunderbar durch und schmeckt auch am nächsten Tag noch richtig frisch und lecker.