



# Fenchel-Orangensalat mit Oliven

Zeit gesamt  
🕒 25min

Zubereitungszeit  
🕒 25min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                  |       |
|------------------|-------|
| Pinienkerne      | 30 g  |
| Fenchel          | 2 St. |
| Orangen          | 6 St. |
| Oliven, schwarz  | 70 g  |
| Zitronen         | 1 St. |
| Olivenöl         | 3 EL  |
| Honig            | 2 TL  |
| Salz             |       |
| Pfeffer, schwarz |       |

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, kleine Pfanne

1. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Pinienkerne fettfrei ca. 2–3 Min. anrösten. Fenchel waschen, Grün beiseitelegen, Strunk entfernen, Knollen in feine Streifen schneiden oder hobeln. Orangen so dick schälen, dass auch die weiße Innenhaut mit entfernt wird. Früchte quer in dünne Scheiben schneiden, dabei den austretenden Saft auffangen. Oliven abtropfen lassen und längs vierteln.
2. Zitrone waschen, halbieren und auspressen. In einer Schüssel aufgefangenen Orangensaft mit Öl, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Orangenscheiben auf 4 Tellern verteilen. Fenchel und Oliven daraufgeben und mit dem Dressing beträufeln. Mit Fenchelgrün und Pinienkernen bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt frisches [Minifladenbrot](#).

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 292 kcal |
| Kohlenhydrate  | 44 g     |
| Eiweiß         | 7 g      |
| Ballaststoffe  | 12 g     |
| Fette          | 12 g     |