

## Fenchel-Orangen-Salat



**Nährwertangaben pro Portion:**  
Kalorien 103 kcal

- Zubereitungszeit 15 Minuten
- Schwierigkeitsgrad leicht
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

### **Zutaten**

Für 2 Portionen

2 kleine Fenchelknollen  
2 kleine Orangen  
2 TL Olivenöl  
4 Stängel Minze  
1 TL Zitronensaft  
Je 1 Prise Jodsalz und Pfeffer

### **Zubereitung**

- Fenchel putzen und in sehr feine Scheiben schneiden oder hobeln. Ist das Fenchelgrün frisch, ebenfalls klein schneiden. Fenchel in eine Schüssel geben.
- Orange schälen, filetieren und zum Fenchel hinzufügen.
- Minzblätter grob hacken, zusammen mit Öl, Zitronensaft und Gewürzen in die Schüssel geben. Den Salat gut vermengen und servieren.

TIPP: Als Topping für den Salat 2 Scheiben Dinkelvollkornbrot im Toaster rösten und in Würfel schneiden.