

Folatreiche Rezepte: **Salat**

Orangensalat mit Fenchel und Sardellenfilets

viel Vitamin C, Vitamin E und Folsäure
pro Portion etwa 412 kcal



Zubereitungszeit



Schwierigkeitsgrad

Zutaten für 2 Personen:

- 4 Orangen
- 1 rote Zwiebel
- 2 Fenchelknollen
- 5 grüne Oliven
- 4 Sardellenfilets im Glas
- 1/2 EL Weißweinessig
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

1 Orangen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Saft in einer kleinen Schüssel auffangen. Fenchel putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden.

2 Oliven und Sardellen kleinschneiden.

3 Für das Dressing den aufgefangenen Orangensaft mit den Oliven und Sardellen vermischen, Weißweinessig und Olivenöl hinzugeben.

4 Alles garnieren und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.