

# Fenchelsalat mit Sardinen

## *Salade de fenouil et sardine*



**Vorbereitung :** 15 Min. **Kochzeit :** 10 Min.

**Préparation:** 15 min **Cuisson:** 10 Min.

### **Zutaten** (für 4 Personen)

- 1 Dose Ölsardinen (Olivenöl)
- 1 Fenchel
- 1 Bio Orange
- 12 Kirschtomaten
- 2 Stängel glatte Petersilie
- 2 EL schwarze Oliven ohne Stein
- 1 Bio Zitrone
- Fleur de Sel
- Pfeffer
- Helles Brot
- Gehobelter Parmesan

### **Ingrédients** (pour 4 personnes)

- 1 boîte de sardine à l'huile d'olive
- 1 fenouil
- 1 orange bio
- 12 tomates cerises
- 2 branches de persil plat
- 2 C à S d'olives noires dénoyautées
- 1 citron bio
- Fleur de Sel
- Poivre
- Pain
- Parmesan en copeaux

### **Zubereitung des Salates**

1. Orange schälen und anschließend in Filets schneiden.
2. Die Tomaten vierteln.
3. 2-3 Blätter der Petersilie bei Seite legen für die Dekoration. Die übriggebliebene Petersilie in feine Streifen schneiden.
4. Die Sardinen kurz abtropfen, der Länge nach aufschneiden und jede Hälfte in 2-3 Stücke schneiden, später auf dem Salat verteilen.
5. Den Fenchel in feine, ca. 3 mm starke, Streifen schneiden und in Salzwasser blanchieren, ca. 3-4 Minuten, sodass Sie noch etwas Biß haben.
6. Nun in einer Schüssel Fenchel, Oliven, Tomaten, Petersilie und Orangen mit dem Olivenöl der Sardinen, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und gut durchmengen.
7. Die Brotscheiben toasten, bis das Brot knusprig ist.
8. Danach den Salat auf das getoastete Brot legen und mit den Sardinenstückchen garnieren.
9. Anschließend die Parmesanspäne darüber verteilen
10. Je nach Geschmack noch einmal mit Fleur de Sel, Pfeffer und Olivenöl on Top abrunden und die Petersiliendeko auflegen.

### **Préparation de la salade**

1. Émincer le fenouil et blanchir les lamelles dans de l'eau salée.
2. Éplucher l'orange et couper les quartiers en fines lamelles.
3. Couper les tomates en quartiers.
4. Réserver 2-3 feuilles de persil pour la décoration. Hacher le persil restant.
5. Mélanger le fenouil, les olives, les tomates, le persil haché, les tranches d'orange avec l'huile d'olive de la boîte de sardine, le jus de citron, sel et poivre.
6. Toaster les tranches de pain au grille-pain.
7. Servir la salade sur le pain grillé.
8. Égoutter les sardines et les disposer sur la salade.
9. Saupoudrer de copeaux de parmesan.
10. Rectifier l'assaisonnement avec la fleur de sel, l'huile d'olive et le poivre, puis décorer avec les feuilles de persil.