



ALLES DRIN.

Fragen, Anregungen, Kritik? Oder auch Lob?  
Kochunterstützung? Melde dich hier, ich freu mich:

01577/7707760  
hallo@chriskochtüte.de  
facebook.com/chriskochtuete

chriskochtüte.de  
Christoph Zettler- Laeiszstraße 15 - 20357 Hamburg

# Süß-scharfer Orangen-Fenchel-Salat mit Kichererbsen

Es ist Feierabend. Glückwunsch:) Jetzt abschalten und entspannt kochen. Deswegen les dir das Rezept vorab einmal komplett durch. Und leg dir schon mal Olivenöl, Salz, Pfeffer, ein Schneidebrett, ein Messer, eine kleine Pfanne und eine große Schüssel bereit. So lässt es sich entspannt kochen. Und in ca. 20 min gibt´s schon lecker Essen!

**Fenchel** waschen, halbieren, den Strunk entfernen und in ganz dünne Scheiben schneiden. Das feine Gezweig des Fenchels aufheben. Kurz waschen. Fenchel mit Salz, Zucker bzw. Honig bestreuen (1P-Tüte: 1 Prise, 1 Prise Zucker, 2P-Tüte: 2 Prisen und ½ TL Zucker) und dem Saft der **Zitrone** (Für 1P-Tüte nur je die Hälfte) in die große Schüssel geben. Durchmischen.

**Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Ringe schneiden. In einer kleinen Pfanne mit etwas Olivenöl ca. 3 Min glasig dünsten. Bei der **Orange** die Enden abschneiden, schälen, halbieren, grob die dicken weißen Hautfetzen innen und außen entfernen, und in dünne Scheiben schneiden.

Die grünen **Oliven** klein schneiden. Die Oliven, die Zwiebel, die **Kichererbsen**, die Orangenfilets, den Saft der geschnittenen Orange über den Fenchel geben. Pfeffern. Eventuell nochmals etwas Salzen. Als Letztes Olivenöl (1P-Tüte: 2 EL, 2P-Tüte: 3-4 EL) darüber geben. Durchmischen. Noch 10 Min durchziehen lassen.

Auf Tellern anrichten. Mit dem kleingehackten, kleinen Gezweig des Fenchels garnieren. Das war´s schon. Du hast lecker Salat gemacht. Und wer seine Kreation noch individuell verändern möchte, ist herzlich dazu eingeladen. Kochen ist Kunst. Es ist Dein Werk.

Genieß Deinen Feierabend!

Chris



Ich würde mich freuen von dir zu hören. Besuch mich auf [facebook.com/chriskochtuete](https://www.facebook.com/chriskochtuete) oder schreib mir an [hallo@chriskochtuete.de](mailto:hallo@chriskochtuete.de). Mal unzufrieden? Dann tut mir das schrecklich leid. Komm zu mir an den Stand und du bekommst dein Geld zurück oder eine aktuelle Tüte kostenlos.