

Rezept

Bohnen-Brot-Salat mit Fenchel

Ein Rezept von Bohnen-Brot-Salat mit Fenchel, am 05.12.2025

Zutaten

1	Brötchen (vom Vortag)	1	Knoblauchzehe
3 EL	Olivenöl	1	kleiner Fenchel
	Salz	1 1/2 EL	Aceto balsamico
2 EL	italienische TK-Kräutermischung		Pfeffer
1 kleine Dose	weiße Bohnen (ca. 125 g Abtropfgewicht)	25 g	(Fenchel-) Salami in Scheiben

Rezeptinfos

Portionsgröße 1 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 660 kcal, 39 g F, 21 g EW, 19 g KH

Zubereitung

1. Das Brötchen ca. 2 cm groß würfeln. Knoblauch schälen, fein würfeln und in einer Pfanne in 1 EL Olivenöl andünsten. Brot zugeben, bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, abkühlen lassen.
2. Fenchel putzen, waschen, Grün beiseitelegen, Knolle vierteln, Viertel in dünne Streifen schneiden. Mit 1 Prise Salz mischen und etwas kneten. Essig, 1 EL Wasser und TK-Kräuter unterrühren, salzen, pfeffern und übriges Öl (2 EL) unterschlagen. Bohnen in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen. Salami in Streifen schneiden, Fenchelgrün hacken. Mit Fenchel, Brot und Dressing mischen.