

Rezept

Fenchel-Birnen-Salat mit Ziegenfrischkäse-Dressing

Ein Rezept von Fenchel-Birnen-Salat mit Ziegenfrischkäse-Dressing, am 09.06.2026

Zutaten

| | |
|--|--|
| 150 g Ziegenfrischkäse (ohne Rinde) | 2 EL Apfelbalsam-Essig |
| 4 EL Apfelsaft | 2 TL Akazienhonig |
| Meersalz | grüner Pfeffer aus der Mühle |
| 40 g Walnusskerne | 50 g Feldsalat |
| 400 g Fenchel | 500 g aromatische, feste Birnen (z. B. Abate Fetel) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Für das Dressing den Ziegenfrischkäse mit der Gabel zerdrücken, Essig, Apfelsaft und Honig dazugeben und alles mit dem Schneebesen glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Für den Salat die Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie anfangen zu duften. Auf einem Teller abkühlen lassen. Den Feldsalat putzen, abrausen und trocken schleudern.

3. Den Fenchel putzen und waschen, das Fenchelgrün hacken und beiseitelegen. Die Fenchelknollen quer in hauchdünne Scheiben hobeln und diese in Streifen schneiden. Die Birnen schälen, längs vierteln und das Kerngehäuse ausschneiden. Birnenviertel ebenfalls in hauchdünne Scheibchen hobeln.

4. Fenchel und Birnen mit dem Dressing mischen und etwa 10 Min. durchziehen lassen. Den Feldsalat auf vier Teller verteilen und den Fenchel-Birnen-Salat daraufgeben. Walnusskerne und Fenchelgrün darüberstreuen.