

Rezept

Fenchel-Möhren-Slaw

Ein Rezept von Fenchel-Möhren-Slaw, am 25.06.2026

Zutaten

2 Fenchelknollen (ca. 500 g)	1 Möhre
Salz	100 g Joghurt
2 EL Mayonnaise (aus dem Glas)	1 EL Rotweinessig
1 TL mittelscharfer Senf	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 90 kcal, 3 g F, 5 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Den Fenchel putzen, das Fenchelgrün abschneiden, fein hacken und beiseitelegen. Den Fenchel waschen, halbieren und die Hälften mit dem Strunk in feine Streifen hobeln. Die Möhre putzen schälen und in feine Streifen schneiden. Beides in eine Schüssel geben und mit 1 TL Salz mit den Händen kräftig durchkneten. Dann ca. 10 Min. ziehen lassen.
2. Inzwischen für das Dressing den Joghurt mit Mayonnaise, Essig, Senf und Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren.
3. Die Fenchel-Möhren-Mischung mit dem Fenchelgrün und dem Dressing mischen. Dann den Salat ca. 30 Min. ziehen lassen.