Rezept

Fenchelsalat mit Datteln

Ein Rezept von Fenchelsalat mit Datteln, am 20.05.2025

Zutaten

- **6** Datteln (frisch oder getrocknet)
- **3 EL** Öl
- Pfeffer
- **8** Walnusshälften
- **8** Salatblätter (z. B. Radicchio oder Romanasalat)
- **1** Zitrone
- Salz
- **2** Fenchelknollen (ca. 400 g)
- **2** Äpfel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal

Zubereitung

1. Die Datteln entsteinen und fein würfeln. Die Zitrone auspressen. Für das Dressing ein Drittel der Datteln mit 3 EL Zitronensaft, Öl und 4 EL Wasser verrühren, nach Belieben pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Den Fenchel waschen und putzen, dabei die Strünke entfernen. Das Fenchelgrün hacken. Die Knollen halbieren und in sehr feine Scheiben schneiden. Mit dem Dressing mischen. Die Walnüsse grob hacken.

3. Die Äpfel waschen und halbieren. Das Kerngehäuse entfernen und die Apfelhälften in feine Scheiben schneiden. Sofort unter den Salat mischen und alles mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

4. Die Salatblätter waschen und trockentupfen oder -schleudern. Je 2 Blätter in einem Schälchen arrangieren. Den Salat darauf anrichten und mit den restlichen Dattelwürfeln, den Walnüssen und dem Fenchelgrün garnieren.