

Rezept

Fenchelsalat mit Kichererbsen

Ein Rezept von Fenchelsalat mit Kichererbsen, am 22.09.2023

Zutaten

1 Glas Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)	1 Knolle Fenchel
2 Orangen	1 rote Zwiebel
60 g veganes grünes Pesto (aus dem Glas)	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal, 6 g F, 6 g EW, 17 g KH

Zubereitung

1. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Inzwischen den Fenchel waschen und putzen. Die Knolle im Ganzen in hauchdünne Scheiben hobeln oder mit einem scharfen Messer in feine Streifen schneiden.
2. Die Orangen dick schälen, dabei auch die weiße Innenhaut mit entfernen. Dann die Fruchtfleets zwischen den Trennhäutchen ausschneiden, dabei 2-3 EL Saft auffangen. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Kichererbsen, Fenchel, Orangenfilets und Zwiebel in einer Schüssel mischen.
3. Pesto und aufgefangenen Orangensaft zu einem cremigen Dressing verrühren. Das Dressing über den Salat träufeln und unterheben. Den Salat zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken, in vier Schalen anrichten und servieren.