

Rezept

# Fenchelsalat mit Spinat

Ein Rezept von Fenchelsalat mit Spinat, am 27.04.2024

## Zutaten

<b>2 Knollen</b> Fenchel	<b>150 g</b> junger Blattspinat
<b>2 EL</b> Pinienkerne (ersatzweise Mandelstifte)	<b>2</b> Schalotten
<b>1 EL</b> flüssiger Honig	<b>2 EL</b> Apfelessig
<b>3 EL</b> Rapsöl	Salz
Pfeffer	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 65 kcal

## Zubereitung

1. Die Fenchelknollen putzen, waschen, längs halbieren und jeweils den Strunk herausschneiden. Die Fenchelhälften quer in dünne Streifen hobeln. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Für das Dressing den Honig mit den Schalottenwürfeln in einem Topf mischen und leicht erwärmen. Essig und Öl dazugeben und unterschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Spinatblätter mit den Fenchelstreifen in einer Schüssel mischen, das Honigdressing darüber verteilen und alles gut mischen. Den Salat vor dem Servieren mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen.