

Rezept

Fenchelsalat mit Ziegenkäse

Ein Rezept von Fenchelsalat mit Ziegenkäse, am 28.06.2026

Zutaten

2 Knollen Fenchel	4 EL Olivenöl
½ TL Fenchelsamen	Salz
Pfeffer	8 Ziegenkäsetaler
8 dünne Scheiben durchwachsener Räucherspeck	8 Salbeiblätter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal, 39 g F, 16 g EW, 3 g KH

Zubereitung

1. Den Fenchel putzen, längs vierteln, waschen und vom Strunk befreien. Die Viertel quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. 2 EL Öl in einer breiten Pfanne erhitzen und den Fenchel darin bei mittlerer bis großer Hitze unter Rühren ca. 10 Min. anbraten. Das Gemüse mit Fenchelsamen, Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte bis zum Servieren stehen lassen.
2. Jeden Ziegenkäsetaler mit 1 Scheibe Speck umwickeln. Das restliche Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Salbeiblätter darin bei mittlerer bis großer Hitze in 1-2 Min. knusprig braten. Aus der Pfanne heben und beiseitestellen. Die Taler in die Pfanne geben und auf jeder Seite 1-2 Min. kräftig anbraten. Den Fenchel auf vier Tellern anrichten, je 2 Ziegenkäsetaler daraufsetzen und diese mit Knusper-Salbei toppen.