

Rezept

Fruchtiger Fenchelsalat

Ein Rezept von Fruchtiger Fenchelsalat, am 04.10.2023

Zutaten

1/2 Fenchelknolle	1/2 Apfel
150 g saure Sahne	1 EL Zitronensaft
1 TL Zucker	Salz
Pfeffer	15 g Kürbiskerne

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal

Zubereitung

1. Den Fenchel waschen, längs halbieren und ohne Strunk in feine Würfel schneiden. Die Apfelhälfte waschen, achteln und ohne das Kerngehäuse in feine Scheiben schneiden.

2. Saure Sahne, Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen glatt rühren. Fenchel und Apfel unterrühren.

3. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter ständigem Wenden rösten, bis sie duften, grob hacken und über den Salat streuen.