

Rezept

Möhren-Fenchel-Salat

Ein Rezept von Möhren-Fenchel-Salat, am 09.06.2026

Zutaten

400 g Möhren	1 Fenchelknolle mit viel Grün (ca. 200 g)
4 EL Zitronensaft	Salz
Pfeffer	1/2 TL gemahlener Koriander
2 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl	4 Eier
8 Walnusskerne	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

Zubereitung

1. Möhren schälen. Fenchel waschen, harte Stängel abschneiden (das Grün aufheben), außen die Fäden abziehen. Beides in eine Schüssel raspeln. Aus Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Koriander und Öl eine Marinade rühren und unter den Salat mischen. 15 Min. ruhen lassen, dann abschmecken.
2. Inzwischen die Eier hart kochen, abkühlen lassen. Fenchelgrün hacken und unter den Salat mischen. Die Nüsse grob hacken, über den Salat streuen. Die Eier vierteln, auf den Salat setzen. Fladenbrot oder Ciabatta dazu servieren.