Rezept

Paprika-Fenchel-Salat

Ein Rezept von Paprika-Fenchel-Salat, am 18.08.2025

Zutaten

- **1** rote Paprikaschote
- **1** kleine Dose Ananasstückchen (Füllgewicht ca. 425 g)
- **1 TL** Honig
- Salz
- **1** Fenchelknolle (ca. 300 g)
- **4 EL** Öl
- **3 EL** Weinessig
- **1 TL** Currypulver
- Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

Zubereitung

1. Die Paprikaschote und den Fenchel waschen und putzen. Paprika entkernen, in schmale Streifen schneiden und diese dritteln. Die Fenchelknolle halbieren, den Strunk entfernen und das Fenchelgrün beiseite legen. Den Fenchel klein würfeln. Die Ananasstückchen abgießen, 80 ml Saft auffangen. Ananas mit Paprika und Fenchel vermengen.

2. Den Ananas-Saft mit Öl, Essig, Honig und Currypulver verrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Paprikamischung mit der Sauce verrühren, 10 Min. durchziehen lassen und nochmals abschmecken. Das Fenchelgrün fein hacken und unter den Salat rühren.