

Rezept

Rote-Bete-Fenchel-Salat

Ein Rezept von Rote-Bete-Fenchel-Salat, am 25.04.2024

Zutaten

200 g Fenchel

2 EL Öl

Salz

½ TL mildes Currypulver

200 g Rote Bete

100 g Birne (ersatzweise Melone oder Kaki)

1 EL Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 200 kcal, 11 g F, 4 g EW, 21 g KH

Zubereitung

1. Den Fenchel waschen, längs halbieren, vom Strunk befreien und in Würfel schneiden. Die Rote Bete schälen und ebenfalls in Würfel schneiden.

2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin zugedeckt bei mittlerer Hitze in 10-15 Min. garen.

3. Die Birne waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und raspeln, dann unter das Gemüse heben. Den Salat mit Salz, Zitronensaft und Currypulver abschmecken.