

## Rezept

# Topinambur-Rohkostsalat mit Fenchel

Ein Rezept von Topinambur-Rohkostsalat mit Fenchel, am 18.12.2025

## Zutaten

1 kleiner Fenchel (ca. 120 g)	2 Stangen	Staudensellerie
<b>150 g</b> Topinambur	$\frac{1}{2}$	Birne
<b>1 Zweig</b> Thymian	<b>30 g</b>	Zitronensaft
<b>20 g</b> Olivenöl		Salz
Pfeffer		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion**  
Ca. 75 kcal, 5 g F, 1 g EW, 5 g KH

## Zubereitung

1. Den Fenchel putzen, waschen und halbieren. Die Hälften vom Strunk befreien und in dünne Streifen schneiden. Die Selleriestangen putzen, waschen und quer in dünne Scheiben schneiden.
2. Topinambur waschen oder schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Birnenhälfte schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.
3. Topinambur- und Birnenstücke, Thymian, Zitronensaft, Öl,  $\frac{1}{2}$  TL Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben und 3 Sek. / Stufe 5 zerkleinern. In eine Schüssel oder Box umfüllen und sorgfältig mit Fenchel und Sellerie mischen. Den Salat vor dem Servieren im Kühlschrank mindestens 1 Std. ruhen lassen. Zum Mitnehmen in eine dicht schließende Box verpacken.