

Apfel-Fenchelsalat mit Baumnüssen

Rezept für 2 Personen

35	g	Baumnüsse
½	Stk	Zitrone, Zeste und Saft
½	Stk	Blutorange, Zeste und Saft
2	TL	Senf
1	EL	Olivenöl
1	dl	Bouillon
		Salz, Pfeffer
½	Bund	Petersilie
50	g	Nüsslisalat
300	g	Fenchel
200	g	Äpfel



Zubereitung

Die Baumnüsse grob hacken und in einer Bratpfanne ohne Fettzugabe kurz rösten. Auskühlen lassen.

Für die Sauce die Zitronen- und Orangen Zeste und den Saft in eine Schüssel geben. Den Senf, das Olivenöl und die Bouillon begeben, mit Salz und Pfeffer nach belieben abschmecken. Mit dem Schwingbesen alles gut verrühren.

Die Petersilie fein hacken und die Hälfte der Petersilie in die Sauce geben. Die andere Hälfte der Petersilie beiseite stellen.

¼ der Salatsauce auf die Seite stellen. ¾ der Sauce in der Schüssel belassen.

Den Nüssler rüsten und gut waschen. Mit der Salatschleuder trockenschleudern.

Den Fenchel halbieren und den Störzen herausschneiden. Mit einem scharfen Messer oder einem feinen Hobel in dünne Scheiben schneiden.

Die Äpfel vierteln und entkernen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Fenchel- und Apfelscheiben sofort in die Schüssel geben und mit der Salatsauce mischen.

Dekorativ auf Tellern anrichten. Den Nüsslersalat ebenfalls auf die Teller geben und mit der restlichen Sauce beträufeln.

Zuletzt die gerösteten Baumnüsse und die restliche Petersilie über den Salat streuen.

Tipp

Anstelle von Äpfeln können auch Birnen verwendet werden.

Auch kann der Fenchel mit gekochten Rinden ausgetauscht werden.

Für die, die es gerne leicht bitter mögen, kann anstelle einer Orange eine Grapefruit verwendet werden.

Kombiniert mit einem Tomaten-Pfefferbrötchen und z.B. gewürztem Hüttenkäse ergibt dies eine leichte und ausgewogene Mahlzeit.

Nährwert pro Portion

Kalorien	261
Kohlenhydrate	27 g
Eiweiss	7 g
Fett	11 g