

# Fenchelsalat an Joghurtsauce

Autor: KOCHEN



## ZUTATEN

8 Stück Baumnusskerne  
2 Stück Fenchel, mittel  
1 Becher Naturejoghurt, (180 g)  
4 Esslöffel Rahm  
1 Esslöffel Mayonnaise  
1 Teelöffel Senf  
1 Prise Paprika, edelsüss  
1 Prise Cayennepfeffer  
Salz  
0.5 Bund Petersilie

## Info

Pro Portion  
9 g Eiweiss  
21 g Fett  
14 g Kohlenhydrate  
290 kKalorien  
1214 kJoule

## Purinarm

## ZUBEREITUNG

Zutaten für 2 Personen

Küchengeräte:

Schneidebrett

Gemüsemesser

kleine Bratpfanne

kleiner Teller

mittlere Schüssel

Esslöffel

Teelöffel

kleiner Schwingbesen

Salatbesteck

Zeitaufwand:

Vorbereiten: 10 Minuten

Zubereiten: 15 Minuten

Die Vorbereitungen:

1 Die Baumnusskerne mit dem Gemüsemesser grob hacken. Eine kleine Bratpfanne leer erhitzen. Die Baumnusskerne darin ohne Fettzugabe unter häufigem Wenden leicht rösten. Auf einen kleinen Teller geben. Belässt man sie in der heissen Pfanne, verbrennen sie gerne.

Die Zubereitung:

2 Die Fenchelknollen der Länge nach halbieren und die äussere Blattschicht entfernen. Dann die Stängel dicht oberhalb der Knolle abschneiden, dabei schönes Grün beiseitelegen.

Den Wurzelansatz ebenfalls leicht abschneiden. Die Fenchelhälften auf die Schnittfläche legen und quer in möglichst feine Scheiben schneiden – je feiner, desto besser!

3 In einer mittleren Schüssel mit einem kleinen Schwingbesen Joghurt, Rahm, Mayonnaise, Senf, Paprika, Cayennepfeffer und Salz gut verrühren.

4 Die Petersilienblätter von den Zweigen zupfen und mit dem beiseite gelegten Fenchelgrün fein hacken. Zur Joghurtsauce geben. Zuletzt die Fenchelscheiben beifügen und alles gut mischen. Wenn nötig nachwürzen.

5 Den Fenchelsalat in tiefen Tellern anrichten und mit den gerösteten Baumüssen bestreuen.