

Kochen

Tomaten-Fenchel-Salat mit Olivendressing

Sowohl Tomaten wie auch Fenchel harmonieren besonders gut mit Oliven.



EIGENSCHAFTEN

- VEGETARISCH
- GLUTENFREI
- PURINARM
- LACTOSEFREI
- VEGAN

ZEITAUFWAND

VORBEREITUNGSZEIT 25 MIN

ZUTATEN

Für 4 Personen

2 Fenchelknollen mit möglichst viel Grün, insgesamt ca. 600 g
Salz

150 g Cherrytomaten

4 Zweige Basilikum

2 gehäufte Esslöffel Oliven schwarz, entsteint

2 Dörrtomaten in Öl eingelegt

1 Esslöffel Zitronensaft

4 Esslöffel Olivenöl

Pfeffer aus der Mühle



TIPP

Das Dressing wird ähnlich wie eine Tapenade, die bekannte französische Olivenpaste, zubereitet, nur ist es viel flüssiger und verbindet sich daher gut mit der Rohkost. Man kann ohne Weiteres gleich die doppelte oder dreifache Menge Dressing zubereiten und den Rest bis zu 2 Wochen in einem gut verschliessbaren Glas im Kühlschrank aufbewahren.

ZUBEREITUNG

- 1 Vom Fenchel schönes Grün beiseitelegen, die dicken Stiele wegschneiden, die Knollen vierteln und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Die Fenchelstreifen in einer Schüssel mit 1 Teelöffel Salz mischen und kräftig durchkneten.
- 2 Die Tomaten waschen und vierteln. Die Basilikumblätter abzupfen, die Hälfte davon klein zupfen.
- 3 Wenn nötig die Oliven entsteinen. Die Dörrtomaten auf Küchenpapier trocken tupfen und mit den Oliven, den ganzen Basilikumblättern und dem Fenchelgrün sehr fein hacken. Den Zitronensaft und das Olivenöl unter die Olivenmischung rühren und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Den Fenchel und die Tomaten mit dem Olivendressing mischen. Kurz ziehen lassen. Dann den Salat anrichten und mit den zerzupften Basilikumblättchen garnieren.

NÄHRWERT

Pro Portion

2 g Eiweiss
10 g Fett
5 g Kohlenhydrate
124 g kKalorien