

Fenchelsalat mit Früchten

6 Portionen

Menge	Zutaten
500 g	Fenchel
200 g	Ananas
200 g	Apfel
200 g	Orangen
50 g	Radicchio

Für die Salatsauce:

3 Esslöffel Rapsöl oder Walnussöl

3 Esslöffel Essig

2 Messerspitzen Salz

1 Teelöffel Senf

Je 2 Esslöffel Dill und Petersilie

Zubereitung

- Essig mit Salz und Senf verrühren. Unter Rühren das Öl dazugießen.
- Feingehackte Kräuter unterheben. Kühl stellen.
- Gemüse und Obst waschen.
- Fenchel in feine Streifen schneiden.
- Radicchio in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.
- Ananas und Äpfel würfeln
- Orangen filetieren
- Alle Zutaten mit der Salatsauce mischen. Durchziehen lassen, auf einem Teller anrichten und mit Fenchelgrün bestreuen.

Nährwerte pro Portion

Kcal	114
Eiweiß	2 g
Fett	6 g
Kohlenhydrate	15 g
Cholesterin	0 mg
BE	1