

Fenchel-Apfel-Salat

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

200 g	saure Sahne
1 EL	kaltgepresstes Sonnenblumenöl
½	Banane
	wenig frisch geriebenen Meerrettich (alternativ: Meerrettichraspeln aus dem Glas)
	Meersalz
	frisch gemahlener weißer Pfeffer
	Honig nach Geschmack
2	kleine Fenchelknollen
2	kleine Äpfel
	Saft von 1 Zitrone
2 EL	gehackte Haselnüsse

Tipp!

Das Fenchelgrün kann wie Petersilie verwendet werden. Fein gehackt über das Gericht gestreut, kommt der zarte Geschmack am besten heraus.

So wird's gemacht:

1. Die saure Sahne mit dem Sonnenblumenöl glatt rühren. Die Banane schälen und mit der Gabel zerdrücken und mit dem Meerrettich unter die Sauce mischen. Diese mit Meersalz, Pfeffer und etwas Honig kräftig abschmecken.
2. Die Fenchelknollen putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Das Fenchelgrün fein hacken und beiseite legen. Die Äpfel waschen und fein würfeln, beides mit dem Zitronensaft beträufeln und mit der Salatsauce mischen.
3. Den Salat mit den Nüssen und dem Fenchelgrün garnieren.

Fenchel ist ein vielseitiges Gemüse, das roh und gegart in den verschiedensten Variationen zubereitet werden kann.