



Fenchelsalat

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/fenchelsalat.jsp>



Leichtigkeit und fruchtig-herbe Würze zeichnen den Fenchelsalat aus. Lassen Sie sich überzeugen von der aromatischen Komposition aus frischem Gemüse.

Zutaten

Zutaten für: 4 Portionen

Für den Fenchelsalat:

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
400 g	Fenchel	
75 g	Cocktailtomaten, orange	
75 g	Cocktailtomaten, rot	

Für das Tomatendressing:

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
200 g	Tomaten	
50 g	Zwiebeln	
1	Knoblauchzehe	
5 g	Ingwer	
1 Msp.	Senf, mittelscharf	GUT&GÜNSTIG Delikatess-Senf
0,5 TL	Honig	
	Salz	GUT&GÜNSTIG Jodsalz
	Pfeffer	
2 EL	Balsamico Rosso	
4 EL	Olivenöl, kalt gepresst	GUT&GÜNSTIG Natives Olivenöl extra
1 EL	Petersilie	

Rezept: Ernährungsservice
Foto: EDEKA Zentrale AG & Co. KG

Rezeptinformation

Zutaten für: **4 Portionen**

Zubereitungszeit: **40 Min.**

Fertig in: **40 Min.**

Je Portion : **762 kJ, 182 kcal, 7 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 16 g Fett, 0 mg Cholesterin, 6 g Ballaststoffe**

Schwierigkeitsgrad: **einfach**

Zubereitung

- 1.) Die Fenchelknollen waschen, abtrocknen, den Wurzelansatz und die grünen Stengel abschneiden. Wenn nötig die harten äußeren Rippen entfernen. Den Strunk nur so weit herausschneiden, dass sich die Knollen anschließend in zusammenhängende 1-2mm dicke Scheiben schneiden lassen. Etwas Fenchelgrün klein hacken und zur Seite stellen. Die Tomaten waschen, Stielansätze entfernen, quer halbieren.
- 2.) Für das Dressing die Tomaten kurz blanchieren, kalt abschrecken, häuten und klein schneiden, in ein Sieb geben und durchpassieren.
- 3.) Den entstehenden Tomatensaft (ca. 100 ml) in eine Kasserolle geben und um 1/3 reduzieren lassen. In eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.
- 4.) Die Zwiebel fein würfeln, Knoblauch, Ingwer und die Petersilie fein hacken. Die restlichen Zutaten für das Dressing zum Tomatensaft geben und alles miteinander verrühren.
- 5.) Fenchel und Tomaten auf einer Platte anrichten, mit dem Dressing beträufeln, mit Fenchelgrün bestreuen und servieren.

Mit unserem ermitteln sie ganz einfach, ob Sie Über-, Unter- oder Idealgewicht haben.

Kochschule

Fenchel putzen: Zunächst die oberen Wurzelansätze mit dem Fenchelgrün entfernen und aufbewahren. Das Fenchelgrün kann gewaschen und fein gehackt gut als Dekoration für das Gericht verwendet werden. Nun den Fenchel waschen, halbieren, den Strunk in der Mitte keilförmig herausschneiden und den Fenchel je nach Rezept weiterverarbeiten.

Küchenutensilien



EDEKA zuhause Kochmesser 20 cm:- Klinge aus deutschem, geschmiedetem Klingenstahl- Ergonomischer, dreifachgenieteter Griff- Perfekte Griffgröße- Fingerschutz für sicheres Arbeiten- Sauberer Übergang von der Klinge zum Griff



Fenchelsalat

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/fenchelsalat.jsp>

Küchenutensilien



EDEKA zuhause Großes Bambusbrett mit Safrille: Bei unseren Brettern haben wir uns auf den Werkstoff Bambus konzentriert, der sich durch viele positive Eigenschaften hervorhebt: er ist schnittfest, messerschonend und optisch sehr attraktiv. Bambus ist kein Holz, sondern eine Grasart, die besonders schnell nachwächst und ein ökologisch wertvoller Werkstoff ist. Auch zum Servieren von Aufschnitt und Käse geeignet. 38,5 x 25,5 x 1,9 cm
