

Fenchel-Löwenzahn-Salat



Zutaten für 1 Portion

- 150 g Fenchelknolle
- 50 g Löwenzahn
- 100 g Aprikosen
- 50 g Walnüsse
- 1 EL Olivenöl
- 100 g Joghurt (entspr. EP)
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- Zitronenmelisse

Zubereitung

Für das Dressing Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, Joghurt, Salz, Pfeffer und Zucker mit dem Stabmixer kurz vermischen.

Die Fenchelknolle halbieren, den Strunk entfernen. Dann die Knolle in feine Streifen schneiden, mit dem restlichen Öl in einer Pfanne glasig braten, salzen und pfeffern. Zum Ende die in Spalten geschnittenen Aprikosen kurz in die Pfanne geben und mit anziehen lassen.

Löwenzahn gut waschen, in einen tiefen Teller geben und mit dem Dressing marinieren. Den Inhalt der Pfanne auf dem Salat anrichten und zum Schluss die Walnüsse und Zitronenmelisse anlegen.

Tipp: Etwas Bratensud vom Fenchel mit ins Dressing geben.

Rezeptvariation

Alternativ zu Löwenzahn kann auch Rucola verwendet werden. Wem Walnüsse zu bitter sind, der kann mit Mandeln (entsprechend Ernährungsplan) etwas mehr Süße in den Salat bringen.