

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
427 kcal

KOHLENHYDRATE
25,2 g

FETT
20,2 g

EIWEISS
33,3 g

BALLASTSTOFFE
13,5 g

Fenchel-Camembert-Salat

Zubereitung (15 Min.)

1. Salat waschen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke rupfen. Fenchel putzen und in feine Streifen hobeln, vorher den Strunk entfernen. Kiwi schälen und in Scheiben schneiden. Nüsse grob hacken. Camembert in Scheiben schneiden.
2. Für das Dressing Öl, Essig, Senf, gehackte Kräuter, Salz und Pfeffer verrühren.
3. Alle Zutaten auf einem Teller anrichten. Nüsse darüber streuen und mit dem Dressing beträufeln.
4. Knäckebrot dazu reichen.

Zutaten

- 100 g Salat
- 1 Knolle Fenchel (ca. 300 g)
- 1 Kiwi (ca. 90 g)
- 100 g Camembert 20 % Fett
- 10 g Walnüsse
- 1 TL Öl
- 1 EL Essig
- 1 Msp. Senf
- 2 TL Gartenkräuter
- 1 Scheibe Vollkornknäckebrot