

## 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