



2A

Vegetarisch

## Fenchelsalat mit geräuchertem Hähnchenfilet, Radieschen und Apfel



Zubereitungszeit  
15 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 1 Die Walnüsse in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten und anschließend abkühlen lassen. Das Dressing zubereiten, indem Balsamicoessig, Olivenöl und etwas Pfeffer und Salz gut miteinander vermischt werden. Die restlichen Zutaten auf einer tiefen Schüssel verteilen und den Fenchelsalat mit dem Dressing besprenkeln.

### Zutaten

- ☐ 120-150 g geräuchertes Hähnchenfilet in Stücken
- ☐ 50 g Mangold
- ☐ 5 Radieschen in Scheiben
- ☐ ½ Fenchelknolle in Scheiben
- ☐ ½ Apfel in Scheiben
- ☐ 15 g Walnüsse, grob gehackt
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ ½ EL Balsamicoessig
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 465 kcal |
| Kohlenhydrate | 13 g     |
| Fett          | 24 g     |
| Ballaststoffe | 5 g      |
| Eiweiß        | 44 g     |