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**