1A+1B Fisch

Fenchelsalat mit geräuchertem Lachs

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Fenchel in dünne Scheiben und die Tomate in Viertel schneiden. Die Zwiebel in halbe Ringe und den geräucherten Lachs in Stücke schneiden. Die Estragonblätter in kleine Stücke schneiden. Für das Dressing den griechischen Joghurt mit Olivenöl, Estragon, Orangenschale und Zitronensaft vermengen. Nach Belieben noch mit etwas Pfeffer würzen. Salat, Fenchel, rote Zwiebel, Tomate, Kapern und geräucherten Lachs auf einem Teller verteilen und mit dem Dressing besprenkeln.

Zutaten

- [ ] 150 g geräucherter Lachs
- [ ] 1 EL griechischer Joghurt 0% Fett
- [ ] 75 g gemischter Salat
- [ ] 50 g Fenchel
- [ ] 100 g Tomate
- [ ] ½ EL Kapern
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] 1 TL geriebene Orangenschale
- [ ] ½ EL Olivenöl
- [ ] ½ Stängel Estragon
- [ ] Frisch gemahlener Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**383 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**21 g**
Ballaststoffe	**4 g**
Eiweiß	**36 g**