2A

Fenchelsalat mit würzigem Dressing und geröstetem Brot

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Brotscheiben unter dem Grill goldbraun toasten. In der Zwischenzeit das harte Ende des Fenchels abschneiden. Evtl. die äußeren Blätter entfernen und in dünne Scheiben hobeln. Die Grapefruit schälen und die Spalten lösen. Ein Dressing aus Olivenöl, Senf, Chiliflocken, frisch gemahlenem Pfeffer und Zitronensaft herstellen. Den Fenchel und die Grapefruit auf einem Teller verteilen und mit dem Dressing besprenkeln. Mit dem gerösteten Brot servieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle witbrood
- [ ] 150 g Fenchel
- [ ] ½ Grapefruit
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] ½ EL Zitronensaft
- [ ] 1 TL Senf
- [ ] ½ TL Chiliflocken
- [ ] Frisch gemahlener Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**364 kcal**
Kohlenhydrate	**14 g**
Fett	**18 g**
Ballaststoffe	**29 g**
Eiweiß	**18 g**