

Fenchelsalat mit Orangen

Schnell, gesund und lecker: Das Rezept für Fenchelsalat mit Orangen ist nicht nur glutenfrei und laktosefrei, sondern auch kalorienarm und macht zu jeder Zeit eine gute Figur.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Ruhezeit: 30 min

Gesamtzeit: 60 min



Zutaten

| | |
|---------|--|
| 1 Stk. | Fenchelknolle |
| 2 Stk. | Orangen |
| 1 Stk. | Zitrone |
| 150 g | Naturjoghurt (laktosefrei) |
| 1 Prise | Salz |
| 1 Prise | Pfeffer (weißen) |

Zubereitung

1. Für den **Fenchelsalat mit Orangen** zunächst die Zitrone auspressen. Orangen schälen und filetieren, dann klein schneiden. Für jede Portion 2 Orangenfilets beiseite legen.
2. Fenchel waschen, den Strunk entfernen und das Grün abschneiden (nicht wegwerfen!). Die Fenchelknolle fein hobeln, salzen und mit der Hälfte des Zitronensafts vermengen.
3. Joghurt mit dem restlichen Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fenchel mit den Orangenstücken und der Hälfte des Joghurts verrühren. Für 30 Minuten kalt stellen.
4. Den Salat anrichten, das restliche Joghurt darüber verteilen. Mit den noch übrigen Orangenfilets und dem Fenchelgrün garnieren und servieren.

Tipp

Den Fenchelsalat mit Orangen vor dem Servieren mit gehackten Walnüssen bestreuen.