



Fenchelsalat mit Parmesan

VORSPEISE/BEILAGE FÜR 4 PERSONEN

400 g Fenchel

1 Frühlingszwiebel

Salz

50 g Pinienkerne

½ Zitrone

5 EL Olivenöl

Pfeffer aus der Mühle

¼ Bund glattblättrige Petersilie

100 g Parmesan am Stück

1. Fenchel frisch anschneiden und längs halbieren. Samt Stielen und Strunk dünn hobeln oder schneiden. Auf eine Servierplatte verteilen. Frühlingszwiebel in dünne Scheiben schneiden, darüberstreuen. Gemüse salzen. Pinienkerne in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen.

2. Etwas Zitronenschale fein über den Fenchel reiben. Zitrone auspressen. Öl mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Petersilienblättchen von den Stielen zupfen. Mit den Pinienkernen über dem Salat verteilen. Fenchelsalat mit Dressing beträufeln. Parmesan mit dem Sparschäler darüberhobeln.

ZUBEREITUNG



ca. 15 Minuten



Einsteiger

Pro Person ca. 14 g Eiweiss, 24 g Fett,
5 g Kohlenhydrate, 1250 kJ/300 kcal