



Low-Carb-Salat mit Fenchel und Bacon

fruchtig-fein mit Aprikosen-Estragon-Dressing



ca. 30min



2 Personen

Salat ist Kaninchenfutter? Na, dann hast du wahrscheinlich noch nicht diesen Leckerbissen probiert, der mit ganz viel geschmacklichem Kawumm daherkommt und auch optisch eine überaus gute Figur auf deinem Teller macht! Die Grundlage bietet nebst nussigem Rucola eine Mischung aus aromatischem Fenchel, Bohnen und knusprigem Speck. Dazu gibt es fruchtige Apfelstückchen, Haselnüsse und ein leckeres Dressing mit Aprikosenchutney.

Was du von uns bekommst

- 1 Fenchelknolle
- 1 Apfel
- 1 Packung Baconscheiben
- 50g blanchierte Haselnusskerne¹⁵
- 10g Estragon & Schnittlauch
- 1 Päckchen Aprikosenchutney¹⁰
- 1 Dose weiße Bohnen
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- kleine Pfanne
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 731kcal, Fett 53.5g, Kohlenhydrate 37.2g, Eiweiß 22.1g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Am Strunkende des **Fenchels** ca. 1cm abschneiden, dann den **Fenchel** quer in ca. 0,5cm dünne Ringe schneiden. Es ist okay, wenn die Ringe dabei nicht intakt bleiben. Den **Apfel** halbieren, entkernen und in ca. 1cm breite Spalten schneiden.



2. Zutaten backen

Den **Fenchel** und die **Äpfel** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und ca. 5Min. im Ofen backen. Den **Speck** auf einem zweiten mit Backpapier belegten Blech auslegen, über dem **Gemüse** in den Ofen schieben und alles weitere ca. 10Min. backen.



3. Nüsse anrösten

Die **Haselnüsse** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



4. Dressing zubereiten

Die **Estragonblätter** entgegen der Wuchsrichtung von den Stängeln streifen und fein schneiden. Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden. Das **Aprikosenchutney** mit den **Kräutern**, 1EL hellem Essig und 1/2TL Salz verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Anschließend 2EL Olivenöl, 1EL Wasser und 1 Prise Pfeffer unterrühren.



5. Salat vorbereiten

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und mit der **1/2 des Dressings** vermengen. Den gerösteten **Fenchel** und die **Apfelscheiben** unterheben und ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Salat fertigstellen

Die **Bohnen** mit dem **Rucola** vermengen und den **Salat** auf großen Tellern anrichten. Den **Speck** auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen, dann in kleine Stückchen brechen und den **Salat** mit den **Speckchips** und den **Nüssen** garnieren. Mit dem **restlichen Dressing** beträufeln und servieren.