



Low-Carb-Salat mit Fenchel und Bacon

fruchtig-fein mit Mango-Dressing



ca. 30min



4 Portionen

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 Mangochutney.

Was du von uns bekommst

- 2 Fenchelknollen
- 2 Äpfel
- 2 Pck. Baconscheiben
- 100g blanchierte Haselnusskerne ¹
- 40g Schnittlauch & Petersilie
- 2 Pck. Mangochutney
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 100g 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

Schalenfrüchte (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 755kcal, Fett 53.0g, Kohlenhydrate 43.5g, Eiweiß 22.3g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Fenchel** quer in ca. 0,5cm dünne Ringe schneiden, das Strunkende entfernen. Es ist okay, wenn die Ringe nicht intakt bleiben. Die **Äpfel** halbieren, entkernen und in ca. 1cm breite Spalten schneiden.



2. Zutaten backen

Den **Fenchel** und die **Äpfel** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl und je ½TL 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 in 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



4. Dressing zubereiten

Die **Petersilienblätter von den Stängeln streifen und fein schneiden**. Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden. Das **Chutney** mit den **Kräutern**, 2EL hellem Essig und 1TL Salz verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Anschließend 4EL Olivenöl, 2EL Wasser und 1 kräftige Prise Pfeffer unterrühren.



5. Salat vorbereiten

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und mit der **½ 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.