



## Low-Carb-Salat mit Fenchel und Bacon

fruchtig-fein mit Chutneydressing



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 Tomatenchutney.



- 1 Fenchelknolle
- 1 Apfel
- 1 Pck. Baconscheiben
- 50g blanchierte Haselnusskerne

- 20g Schnittlauch & Petersilie
- 1 Pck. Grüne-Tomaten-Chutney

Energie 742kcal, Fett 53.0g,  
Kohlenhydrate 39.6g, Eiweiß 22.4g



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.