



## Apfel-Fenchel-Panzanella

mit Zitronen-Mohn-Dressing

 30-40min  4 Portionen

Hier kommt der berühmte italienische Brotsalat „Panzanella“ mit einem fruchtigen Twist: Die knusprig gerösteten Brotwürfel und Pekannusskerne werden mit knackigem Fenchel, säuerlichem Apfel und erfrischenden Gurkenscheiben in einem herrlich-spritzigen Dressing mit Zitrone und Mohn gewälzt und von cremigem Mozzarella und frischem Basilikum gekrönt. Einfach köstlich!

## Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Baguettebrötchen<sup>1</sup>
- 50g Pekannusskerne<sup>4</sup>
- 1 Schalotte
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Pck. Blaumohn
- 2 Fenchelknollen
- 2 Gurken
- 2 grüne Äpfel
- 20g Basilikum
- 2 Mozzarellas<sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- ½TL Senf<sup>3</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Zitruspresse
- Knoblauchpresse

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

## Kochtipp

Wer mag, kann den Salat zum Servieren noch mit etwas Olivenöl beträufeln.

## Allergene

Gluten (1), Milch (2), Senf (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 756kcal, Fett 48.8g, Kohlenhydrate 61.4g, Eiweiß 20.3g



### 1. Croûtons vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen, durch eine Knoblauchpresse drücken und mit 3EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Brötchen** in ca. 2cm große Würfel schneiden, auf 2 mit Backpapier ausgelegte Backblechen verteilen und mit dem **Knoblauchöl** vermengen. Die **Pekannüsse** grob zerbrechen und auf den Backblechen verteilen.



### 2. Croûtons rösten

Die **Croûtons** und die **Pekannusskerne** im evtl. noch vorheizenden Ofen 8-10Min. rösten, bis die **Croûtons** goldbraun und knusprig sind.



### 3. Dressing zubereiten

Die **Schalotte** schälen und grob würfeln. Die **Zitronen** halbieren und auspressen. Die **Schalottenwürfel**, **4EL Zitronensaft**, **4TL Zucker**, **½TL Senf** und 1 kräftige Prise Salz in einem hohen Gefäß pürieren. Langsam **4EL Olivenöl** zugeben und alles zu einem cremigen **Dressing** pürieren. Den **Mohn** zugeben und ein-, zweimal mit der Pulse-Funktion pürieren. Mit Salz abschmecken.



### 4. Gemüse vorbereiten

Den **Fenchel** längs halbieren und längs in feine Streifen schneiden. **Tipp:** Am besten einen Gemüsehobel verwenden, falls vorhanden. Die **Gurken** in dünne Scheiben schneiden. Den **Fenchel** und die **Gurkenscheiben** gut mit dem **Dressing** vermengen.



### 5. Salat fertigstellen

Die Backbleche aus dem Ofen nehmen und die **Croûtons** etwas abkühlen lassen. Die **Äpfel** halbieren, entkernen und in dünne Scheiben scheiden. Die **Apfelscheiben**, die **Croûtons** und die **Pekannüsse** mit dem **Fenchel**, den **Gurken** und dem **Dressing** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Garnitur vorbereiten

Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und ggf. in kleinere Stücke zupfen. Den **Mozzarella** mit den Fingern in mundgerechte Stücke zerteilen. Den **Apfel-Fenchel-Panzanella** auf Teller verteilen und mit dem **Basilikum** und dem **Mozzarella** garniert servieren.