



Apfel-Fenchel-Panzanella

mit Zitronen-Mohn-Dressing



30-40min



2 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

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Baguettebrötchen ¹
- 25g Pekannusskerne ⁴
- 1 Schalotte
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. Blaumohn
- 1 Fenchelknolle
- 1 Gurke
- 1 grüner Apfel
- 10g Basilikum
- 1 Mozzarella ²

Was du zu Hause benötigst

- ¼TL Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech 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 754kcal, Fett 48.8g, Kohlenhydrate 61.0g, Eiweiß 20.2g



1. Croûtons vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen, durch eine Knoblauchpresse drücken und mit 1½EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Das **Brötchen** in ca. 2cm große Würfel schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit dem **Knoblauchöl** vermengen. Die **Pekannüsse** grob zerbrechen und ebenfalls auf dem Backblech verteilen.



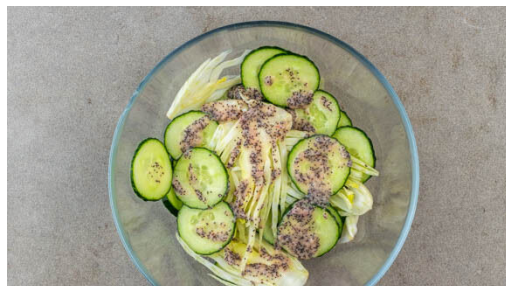
2. Croûtons rösten

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



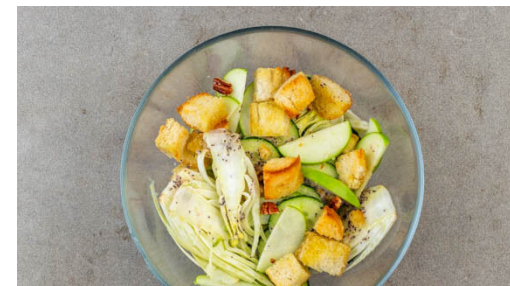
3. Dressing zubereiten

Die ½ der **Schalotte** schälen und grob würfeln. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Schalottenwürfel**, **2EL Zitronensaft**, 2TL Zucker, ¼TL Senf und 1 kräftige Prise Salz in einem hohen Gefäß pürieren. Langsam 2EL 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 **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. Den **Fenchel** und die **Gurkenscheiben** gut mit dem **Dressing** vermengen.



5. Salat fertigstellen

Das Backblech aus dem Ofen nehmen und die **Croûtons** etwas abkühlen lassen. Den **Apfel** 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.