

# MARLEY SPOON



## 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 <sup>1</sup>
- 25g Pekannusskerne <sup>4</sup>
- 1 Schalotte
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. Blaumohn
- 1 Fenchelknolle
- 1 Gurke
- 1 grüner Apfel
- 10g Basilikum
- 1 Mozzarella <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- ¼TL Senf <sup>3</sup>
- 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.

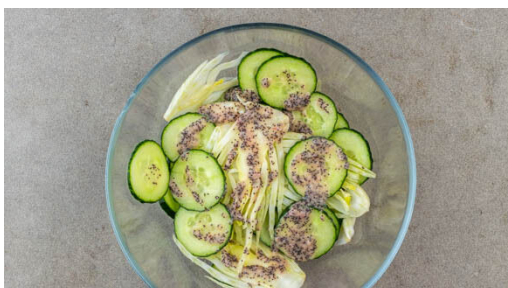
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 725kcal, Fett 46.5g, Kohlenhydrate 60.9g, Eiweiß 18.1g



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.



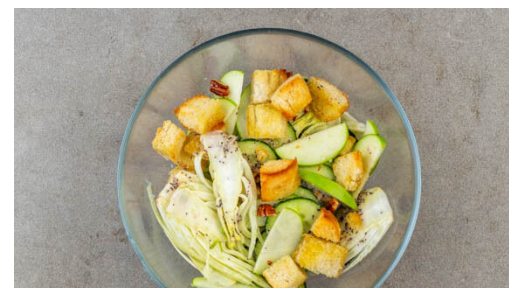
4. Gemüse vorbereiten

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.



2. Croûtons rösten

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



5. Salat fertigstellen

Das Backblech aus dem Ofen nehmen und die **Croûtons** etwas abkühlen lassen. Den **Apfel** halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Apfelscheiben**, die **Croûtons** und die **Pekannüsse** mit dem **Fenchel**, den **Gurken** und dem **Dressing** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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.



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.