



Salat de luxe mit Fenchel und Speck

mit Nüssen und Aprikosen-Estragon-Dressing



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 bieten nebst nussigem Rucola eine Mischung aus aromatischem Fenchel, Bohnen und knusprigem Speck. Dazu gibt es fruchtige Apfelstückchen, Haselnüsse und ein leckeres Dressing!

- 1 Fenchelknolle
- 1 Apfel
- 1 Packung Baconscheiben
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 1 Päckchen blanchierte Haselnusskerne ¹⁵
- 10g frischer Estragon & Schnittlauch
- 1 Päckchen Aprikosenkonfitüre
- 1 Dose weiße Bohnen
- 1 Packung Rucola

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleine Pfanne
- Sieb

Allergene
Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 675kcal, Fett 41.3g,
Kohlenhydrate 47.6g, Eiweiß 25.4g



Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Fenchel** am Strunkende ca. 1 cm abschneiden, dann den **Fenchel** quer in ca. 0,5cm dünne Ringe schneiden. Es ist ok, wenn die Ringe dabei nicht intakt bleiben. Den **Apfel** halbieren, entkernen und in ca. 1cm breite Spalten schneiden.



Die **Estragonblätter** entgegen der Wuchsrichtung von den Stängeln streifen und fein schneiden. Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden.

Aprikosenkonfitüre mit den **Kräutern**, 1EL (hellem) Essig und 1/2TL Salz verrühren, bis sich das Salz etwas aufgelöst hat. Anschließend 2-3EL Olivenöl, 1EL Wasser und 1 Prise Pfeffer unterrühren.



Den **Fenchel** und die **Äpfel** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und je 1 Msp. Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und ca. 5Min. im Ofen backen. Den **Speck** auf einem zweiten mit Backpapier belegten Blech auslegen und mit dem **Ahornsirup** beträufeln. Über dem **Gemüse** in den Ofen schieben und alles weitere 10Min. backen.



Die **Bohnen** abgießen und mit der **1/2 des Dressings** vermengen. Den gerösteten **Fenchel** und die **Apfelscheiben** unterheben und ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Haselnüsse** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten, bis sie duften. Vorsicht, die **Nüsse** können schnell zu dunkel werden.



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.