



Salat de luxe mit Fenchel und Speck

mit Nüssen und Aprikosen-Estragon-Dressing



ca. 30min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 2 Fenchelknollen
- 2 Äpfel
- 2 Packungen Baconscheiben
- 2 Päckchen Ahornsirup
- 2 Päckchen blanchierte Haselnusskerne ¹⁵
- 20g frischer Estragon & Schnittlauch
- 2 Päckchen Aprikosenkonfitüre
- 2 Dosen weiße Bohnen
- 1 Packung Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleine Pfanne
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 646kcal, Fett 38.6g, Kohlenhydrate 46.6g, Eiweiß 24.7g



1. Zutaten vorbereiten

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



2. Zutaten backen

Den **Fenchel** und die **Äpfel** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl und je 1/2TL 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.



3. Nüsse anrösten

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.



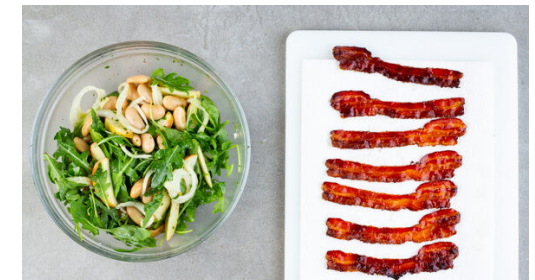
4. Dressing zubereiten

Die **Estragonblätter** entgegen der Wuchsrichtung von den Stängeln streifen und fein schneiden. Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden. **Aprikosenkonfitüre** mit den **Kräutern**, 2EL (hellem) Essig und 1TL Salz verrühren, bis sich das Salz etwas aufgelöst hat. Anschließend 4-5EL Olivenöl, 2EL Wasser und 1-2 Prisen Pfeffer unterrühren.



5. Salat vorbereiten

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.



6. Salat fertigstellen

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.