



Low-Carb-Salat mit Fenchel und Bacon

fruchtig-fein mit 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 bietet nebst nussigem Rucola eine Mischung aus aromatischem Fenchel, Bohnen und knusprigem Speck. Dazu gibt es fruchtige Apfelstückchen, Haselnüsse und ein leckeres Dressing mit Aprikosenchutney.

- 1 Fenchelknolle
- 1 Apfel
- 1 Packung Baconscheiben
- 50g blanchierte Haselnusskerne¹⁵
- 10g Estragon & Schnittlauch
- 1 Päckchen Aprikosenchutney¹⁰

- 1 Dose weiße Bohnen
- 50g Rucola

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- kleine Pfanne
- Sieb

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

Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 666kcal, Fett 46.0g,
Kohlenhydrate 37.6g, Eiweiß 22.1g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) 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. 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. Das **Aprikosenchutney** mit den **Kräutern**, 1EL (hellem) Essig und 1/2TL Salz verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Anschließend 2EL 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 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und ca. 5Min. im Ofen backen. Den **Speck** auf einem zweiten mit Backpapier belegten Blech auslegen, 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.