



HERBSTLICHER FENCHELSALAT

40 MIN
AKTIV

40 MIN
GESAMT

125 KCAL
PRO PERSON

① vegan, ohne Laktose, ohne Gluten, Low Carb | Fett: 5 g, Kohlenhydrate: 13 g, Eiweiss: 3 g pro Person

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

Gemüse

1 EL	Olivenöl
2	Fenchel, in Schnitzchen, evtl. Grün beiseite gestellt
2	Schalotten, in Ringen
3 EL	Salbei
1 TL	Dukkah (Gewürzmischung)
½ TL	Salz
wenig	Pfeffer
250 g	Eierschwämme
¼ TL	Salz

Sauce

3 EL	Aceto balsamico
½ EL	Olivenöl
200 g	rosa Trauben, halbiert

UND SO WIRDS GEMACHT

Gemüse

Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Fenchel begeben unter gelegentlichem Wenden ca. 10 Min. anbraten. Schalotten und Salbei begeben, ca. 5 Min. mitbraten, würzen. Gemüse in eine Schüssel geben. Evtl. wenig Öl in die Pfanne geben. Pilze unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Min. braten, salzen, beiseite stellen.

Sauce

Aceto in dieselbe Pfanne geben, aufkochen. Öl begeben, gut verrühren, Trauben begeben, nur noch erwärmen. Sauce über das Gemüse giessen, Pilze darauf verteilen, mit beiseite gestelltem Fenchelgrün garnieren.

GUT ZU WISSEN



Das Rezept findest du hier wieder:

fooby.ch/de/rezepte/18268/