

Fenchel-Apfel-Chicoreesalat mit rote Beete-Dressing und Kresse



Zutaten:

- für 4 Personen
- 1 Fenchelknolle
- 1 Chicoree
- 1 Apfel
- 1 Packung Kresse
- 100 g eingelegte rote Beete (aus dem Glas)
- 125 g Joghurt
- 2 EL Essig
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Sonnenblumenkerne, fein gehackt
- 1 TL Honig
- 1 TL Meerrettich
- Salz und Pfeffer (gut schmeckt Selleriesalz)
- Wer möchte etwas Getreidekeimlinge



Zubereitung

Aus Joghurt, Essig, Öl, Honig, Meerrettich, fein gehackten Sonnenblumenkernen, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren.

Den Fenchel sehr fein hobeln. Den Apfel entkernen, je nach Wunsch auch schälen und dann in feine Streifen schneiden. Den Chicoree ebenfalls in feine Streifen und die rote Beete in feine Würfel schneiden. Dann die Rote Beete mit 2 EL Dressing verrühren und kurz beiseite stellen. Die Fenchel-, Chicoree- und Apfelstreifen mit dem restlichen Dressing verrühren.

Zum Anrichten den Salat auf vier Teller verteilen. Mit Kresse, rote Beetewürfel und eventuell Getreidekeimlinge servieren. Dazu schmeckt ein nussiges Brot.