

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



[caption id="attachment_12196" align="aligncenter" width="850" caption="Genau das Richtige für den Sommer...passt auch zu Gegrilltem."][/]

Für den Fall, dass heiße Tage bevor stehen, haben wir einen knackigen Salat. Der sorgt für etwas Erfrischung. Hier unser Rezept **"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.

