



Mehr Rezepte auf
www.lifechannel.ch/kochtipp
Foto © 123rf



Vorspeise

Fenchelsalat mit Apfel

Zutaten

Für 4 Personen

2 Fenchel
1 Apfel
1 Granatapfel
1 Zwiebel rot
wenig Rucola
wenig Feta-Käse
wenig Olivenöl
wenig Zitronensaft
Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Den grünen Teil vom Fenchel wegschneiden, die Fenchel längs halbieren und zusammen mit der geschälten Zwiebel fein aufschneiden.
2. Granatapfel halbieren, Kerne unter Wasser vorsichtig aus der Schale lösen und dann Kerne mit einem Sieb aus dem Wasser nehmen.
3. Kerngehäuse vom Apfel entfernen und in feine Scheiben schneiden.
4. Fenchel, Zwiebel, Kerne und Apfel mit Olivenöl und Zitronensaft mischen und ein wenig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Auf dem Fenchelsalat gewaschenen Rucola und gewürfelten Fetakäse verteilen und servieren.