

Rohrer Kürbis-Fenchel-Salat

für vier Personen



Zutaten:	1	Orange unbehandelt
	3 EL	Weissweinessig
	4 EL	Rapsöl
		Salz, Pfeffer
	400 g	Kürbis (gerüstet gewogen)
	2	Fenchel klein
	30 g	Baumnusskerne

1. Die Schale der Orange fein in eine Schüssel reiben. Den Saft der Orange auspressen und beifügen. Mit einem Schwingbesen den Essig und das Öl dazurühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Den gerüsteten Kürbis an der Röstiraffel hobeln. Den Fenchel rüsten, halbieren und schönes Grün beiseitelegen. Den Fenchel in feine Streifen schneiden. Beide Zutaten zur Sauce geben und mischen.
3. In einer Pfanne die Baumnüsse ohne Fettzugabe rösten, bis sie leicht braun werden. Die Nüsse grob hacken.
4. Das beiseitegelegte Fenchelgrün grob hacken und unter den Salat mischen.
5. Den Kürbis-Fenchel-Salat mit den Baumnüssen auf Tellern anrichten.

Serviervorschlag: Der Kürbis-Fenchel-Salat ergänzt mit Brot und Käse ergibt ein vollständiges, ausgewogenes kaltes Abendessen.

Diabetikerinfo: Ergänzt mit 75 g Vollkornbrot enthält dieses Menü 40g Kohlenhydrate.