

Fitness in der Fenchel-Knolle

Zutaten für 4 Portionen:

Salat: 200 g LEERDAMMER Léger , in Scheiben, 2 große Fenchel-Knollen, 1 Mango, Dressing: 3 EL Zitronensaft, 4 EL Orangensaft, 4 EL Walnussöl, 1/2 TL mittelscharfer Senf, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker

Zubereitung:

LEERDAMMER Léger in Streifen schneiden. Fenchel waschen, putzen, halbieren und harten Strunk entfernen. Äußere Blätter sowie Fenchelgrün zum Servieren verwahren, restlichen Fenchel in Streifen hobeln. Mango schälen, Fruchtfleisch in Spalten vom Stein schneiden und ebenfalls in Streifen schneiden. Für das Dressing Zitronensaft, Orangensaft, Walnussöl und Senf verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Dressing mit Fenchel, Mango und LEERDAMMER Léger mischen und in den Fenchelschalen mit Fenchelgrün garniert servieren.