# Fenchel-Apfel-Salat

**Nährwertangaben** (pro Portion/Stück)

| | | | |
|---|---|---|---|
| Energie: | 507 kcal/ 2105 kJ | | |
| Eiweiß: | 13,8 g | Fett: | 36,4 g |
| Kohlenhydrate: | 30 g | | |

## Zubereitung:

**1.** Fenchelknollen halbieren, den Kern entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Walnüsse grob hacken (einige Hälften zurücklassen). Banane in Scheiben, Äpfel in Spalten schneiden. Alles miteinander vermischen. Von der Zitrone und einer Orange je die Hälfte der Schale raspeln und beiseitestellen.

**2.** Die Orangen schälen und Filets herauslösen. Zitrone halbieren und eine Hälfte entsaften. Den Saft über Obst und Gemüse geben, dann alles vorsichtig mischen.

**3.** Aus Kefir, saurer Sahne, Saft einer halben Orange, der Zitronen- und Orangenschale, Zucker, Pfeffer und Salz ein Dressing herstellen und unter den Salat heben. Mit Petersilie und Walnusshälften garnieren.

**Zutaten für 4 Portionen :**

| | |
|---|---|
| 2 | Fenchelknollen |
| 200 g | kalifornische Walnüsse |
| 1 | Banane |
| 2 | Äpfel |
| 1 | Zitrone, ungespritzt |
| 2 | Orange, ungespritzt |
| **Für das Dressing:** | |
| 1 Becher | Kefir |
| 2 EL | saure Sahne |
| 1 Prise | Zucker |
| 1 Prise | Pfeffer |
| 1 Prise | Salz |
| 1 Bund | Petersilie |