



1A+1B

Fisch

## Fenchelsalat mit Räucherlachs



Zubereitungszeit  
15 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 1 Den Fenchel in dünne Scheiben und die Tomate in Viertel schneiden. Die Zwiebel in halbe Ringe und den Räucherlachs in Stücke schneiden. Die Estragonblätter in kleine Stücke schneiden. Für das Dressing den griechischen Joghurt mit dem Olivenöl, dem Estragon, der Orangenschale und dem Zitronensaft vermischen. Gegebenenfalls mit etwas mehr Pfeffer würzen. Salat, Fenchel, rote Zwiebeln, Tomaten, Kapern und Räucherlachs auf einem Teller verteilen und mit dem Dressing beträufeln.

### Zutaten

- ☐ 150 g Räucherlachs
- ☐ 1 EL griechischer Joghurt 0% Fett
- ☐ 75 g gemischter Kopfsalat
- ☐ 50 g Fenchel
- ☐ 100 g Tomate
- ☐ ½ EL Kapern
- ☐ ¼ rote Zwiebel
- ☐ 1 TL geriebene Orangenschale
- ☐ ½ EL Olivenöl
- ☐ ½ Stängel Estragon
- ☐ Frisch gemahlener Pfeffer

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 383 kcal |
| Kohlenhydrate | 7 g      |
| Fett          | 21 g     |
| Ballaststoffe | 4 g      |
| Eiweiß        | 36 g     |