

Fenchel-Mango-Salat

Zutaten | 4 Portionen

4	Fenchelknollen
2	reife Mango
500 ml	Dickmilch
	Saft einer halben Zitrone
1 Bund	Dill, fein gehackt

Zubereitungszeit: 20 Min.

Zubereitung:

- Fenchelknollen waschen, der Länge nach halbieren und in hauchdünne Streifen hobeln.
- Mango schälen, das Fruchtfleisch zuerst vom Kern lösen und dann in kleine Würfel schneiden.
- Dickmilch in einer Schüssel mit Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Fenchelstreifen, Mangowürfel, Dickmilch-Dressing und gehackten Dill in einer Schüssel vermischen und auf Tellern anrichten.

Tipp:

Der Salat bekommt mit roter Daikonkresse garniert einen besonders exotischen Pfiff.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 386 g á Portion:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
156 kcal	5 g	20 g	10 g	299 mg