



## Fenchelsalat – Gegrillt mit Edamame und Cherrytomaten

### Zutaten für 2 Portionen

#### Für den Fenchelsalat

- 1 [Fenchelknolle](#) (ca. 300 g) - waschen und in knapp 8-mm-Scheiben schneiden
- 80 g Edamame, geschält + TK
- 10 Cherrytomaten - waschen und halbieren
- 150 g junger Spinat (oder grüner Blattsalat)
- 2 EL Erdnussöl, hitzebeständig

#### Für das Dressing

- 50 ml Mandelsahne - (Tipp: [Mandelsahne selbermachen](#)) alternativ: Wasser
- 2 EL Olivenöl, kaltgepresst
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 TL Mandelmus, weiss
- 1 TL Edelhefeflocken
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 10 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für den Fenchelsalat die Fenchelscheiben beidseitig mit Erdnussöl einpinseln, mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Grill von beiden Seiten jeweils 4 - 5 Min. grillen.

In der Zwischenzeit für das Dressing alle Zutaten - bis auf das Olivenöl - kräftig verrühren. Dann das Olivenöl unter ständigem Rühren dazuträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Edamame in gesalzenem Wasser 2 Min kochen, dann über einem Sieb abgiessen und kalt abschrecken.

Den Spinat auf zwei Teller verteilen und mit Edamame und Cherrytomaten belegen. Dann das Dressing darüberträufeln und mit den Fenchelscheiben belegen.

Den Fenchelsalat nochmals leicht salzen und pfeffern; dann servieren und geniessen.

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 223 kcal
- Kohlenhydrate: 8 g
- Eiweiss: 10 g
- Fett: 14 g

