

# Gegrillter Fenchelsalat 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 die Salatsauce

- 50 ml Mandelsahne (funktioniert auch mit Wasser)
- 2 EL Olivenöl, kaltgepresst
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 TL Mandelmus
- 1 TL Edelhefeflocken
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

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

Für den Fenchelsalat die Fenchelscheiben beidseitig mit Erdnussöl einpinseln, mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Grill legen. Jede Seite ca. 4 - 5 Min. grillen.

Für die Salatsauce alle Zutaten, bis auf das Olivenöl, kräftig verrühren. Dann das Olivenöl hineinträufeln, zu einer cremigen Sauce rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

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

Den Spinat auf zwei Teller verteilen und mit Edamame und Cherrytomaten belegen. Dann die Sauce darüberträufeln und mit den Fenchelscheiben belegen. Nochmals mit etwas Salz und Pfeffer würzen und den Fenchelsalat servieren.

### **Nährwerte pro Portion**

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



### **Link zum Rezept**

<https://zdg.de/gegrillter-fenchelsalat.html>