

Lachs an Fenchelrohkost

für 4 Personen

Zutaten:

300 g	Fenchel (=1 große Knolle)
300 g	Apfel
300 g	Orange
200 g	Joghurt (3,5 % Fett)
20 g	Öl (2 Esslöffel)
½ TL	geriebener Ingwer, ersatzweise gehackter, kandierter Ingwer
	etwas Salz
100 g	Beiz- oder Räucherlachs



So wird's gemacht:

Fenchel waschen, braun verfärbte Blätter entfernen, Wurzelansatz und harte Stängel abschneiden. Das zarte, frische Grün zum Garnieren beiseite legen.

Die Fenchelknolle halbieren, dann längs in sehr feine Streifen schneiden.

Den Apfel halbieren, entkernen, ebenfalls in feine Streifen schneiden. Orangen bis auf das Fruchtfleisch schälen, halbieren und die einzelnen Spalten aus den Häutchen lösen (filetieren).

Aus Joghurt, Öl, Ingwer und Salz ein Marinade rühren. Fenchel und Obst mit der Marinade rühren. Fenchel und Obst mit der Marinade vermischen. Den Lachs an dem Salat anrichten und mit dem Fenchelkraut garnieren.

Tipp: Statt Lachs schmeckt auch Schinken oder gehobelter Pecorino-Käse.

Lachs an Fenchelrohkost

	BE	kcal	kJ	EW g	F g	KH g
300 g Fenchel frisch		75	309	7,3	1	9
300 g Apfel frisch	3,0	156	651	1,0	1	34
300 g Orange frisch	2,5	141	591	3,0	1	28
200 g JOGHURT MIND. 3,5 % FETT	0,5	140	585	7,8	8	9
20 g Olivenöl		176	738	0,0	20	0
100 g Lachs Konserve in Öl, abgetropft		169	709	16,3	12	0
Gesamtsumme:	6,0	857	3583	35,4	42	79
Gesamtsumme/4,00:	1,5	214	896	8,8	10	20
Eiweiß			35,36 g (17%)			
Fett			41,79 g (45%)			
Kohlenhydrate			79,16 g (38%)			

BE = Broteinheiten, kcal = Kilokalorien, kJ = Kilojoule, EW = Eiweiß
F = Fett, KH = Kohlenhydrate