



## Fenchelsalat mit Pistazien

Von Dorothea Neumayr aus dem Buch „PEACE FOOD – KETO KUR“

### Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Fenchelknollen
- ½ Bund frische Minze
- 1 Frühlingszwiebel
- 3 EL natives Olivenöl
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- ½ Kopf fester Kopfsalat oder Romanasalat
- 50 g grüne Pistazien
- 1 TL abgeriebene Schale einer Bio Zitrone
- 1 EL weißer Balsamicoessig

### Zubereitung:

1. Fenchelknollen putzen und waschen, Strunk und Stiele entfernen. Den Fenchel in hauchdünne Scheiben hobeln, das Fenchelgrün fein hacken. Minze verlesen, waschen und trocken tupfen. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden
2. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Frühlingszwiebel andünsten. Fenchelscheiben zugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren bissfest garen, salzen und pfeffern.
3. Den Kopfsalat putzen, waschen und trocken tupfen. Die Blätter in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Die Hälfte der Minze fein zupfen und mit dem geschmorten Fenchel und dem Fenchelgrün auf dem Salat verteilen.
4. Pistazien und restliche Minze grob hacken. Die Hälfte der Pistazien, Minze und Zitronenschale im Mörser fein zerkleinern. Mit dem restlichen Öl, Essig, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.
5. Dressing über den Salat träufeln, gut durchmischen, den Salat noch einmal abschmecken und mit den restlichen Pistazien bestreut servieren.