1A+1B Fish

Fenchelsalat mit Räucherlachs

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Fenchel in dünne Scheiben und die Tomate in Viertel schneiden. Die Zwiebel in halbe Ringe und den Räucherlachs in Stücke schneiden. Die Estragonblätter in kleine Stücke schneiden. Für das Dressing den griechischen Joghurt mit dem Olivenöl, dem Estragon, der Orangenschale und dem Zitronensaft vermischen. Gegebenenfalls mit etwas mehr Pfeffer würzen. Salat, Fenchel, rote Zwiebeln, Tomaten, Kapern und Räucherlachs auf einem Teller verteilen und mit dem Dressing beträufeln.

Zutaten

- [ ] 150 g Räucherlachs
- [ ] 1 EL griechischer Joghurt 0% Fett
- [ ] 75 g gemischter Kopfsalat
- [ ] 50 g Fenchel
- [ ] 100 g Tomate
- [ ] ½ EL Kapern
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] 1 TL geriebene Orangenschale
- [ ] ½ EL Olivenöl
- [ ] ½ Stängel Estragon
- [ ] Frisch gemahlener Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**383 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**21 g**
Ballaststoffe	**4 g**
Eiweiß	**36 g**