



Apfel-Fenchel-Panzanella

mit Zitronen-Mohn-Dressing



30-40min



2 personen

Hier kommt der berühmte italienische Brotsalat „Panzanella“ mit einem fruchtigen Twist: Die knusprig gerösteten Brotwürfel und Pekannusskerne werden mit knackigem Fenchel, säuerlichem Apfel und erfrischenden Gurkenscheiben in einem herrlich-spritzigen Dressing mit Zitrone und Mohn gewälzt und von cremigem Mozzarella und frischem Basilikum gekrönt. Einfach köstlich!

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 baguette ¹
- 25g pecannoten ⁴
- 1 sjalotje
- 1 onbehandelde citroen
- 1 zakje maanzaad
- 1 venkel
- 1 komkommer
- 1 groene appel
- 10g verse basilicum
- 1 bol mozzarella ²

Wat je thuis nodig hebt

- ¼tl mosterd ³
- 1¼g peper en zout
- 10g suiker
- 52½ml olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- staafmixer met beker
- citruspers
- knoflookpers

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Wer mag, kann den Salat zum Servieren noch mit etwas Olivenöl beträufeln.

Allergenen

Gluten (1), Melk (2), Mosterd (3), Noten (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 759kcal, vet 49.1g, koolhydraten 61.3g, eiwit 20.9g



1. Croûtons voorbereiten

Den Backofen op 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen, durch eine Knoblauchpresse drücken und mit 1½EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Das **Brötchen** in ca. 2cm große Würfel schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit dem **Knoblauchöl** vermengen. Die **Pekannüsse** grob zerbrechen und ebenfalls auf dem Backblech verteilen.



2. Croûtons rösten

Die **Croûtons** und die **Pekannusskerne** im evtl. noch vorheizenden Ofen 8-10Min. rösten, bis die **Croûtons** goldbraun und knusprig sind.



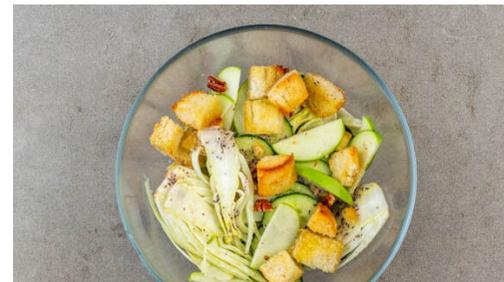
3. Dressing zubereiten

Die ½ der **Schalotte** schälen und grob würfeln. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Schalottenwürfel**, **2EL Zitronensaft**, 2TL Zucker, ¼TL Senf und 1 kräftige Prise Salz in einem hohen Gefäß pürieren. Langsam 2EL Olivenöl zugeben und alles zu einem cremigen **Dressing** pürieren. Den **Mohn** zugeben und ein-, zweimal mit der Pulse-Funktion pürieren. Mit Salz abschmecken.



4. Gemüse vorbereiten

Den **Fenchel** längs halbieren und längs in feine Streifen schneiden. **Tipp:** Am besten einen Gemüsehobel verwenden, falls vorhanden. Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. Den **Fenchel** und die **Gurkenscheiben** gut mit dem **Dressing** vermengen.



5. Salat fertigstellen

Das Backblech aus dem Ofen nehmen und die **Croûtons** etwas abkühlen lassen. Den **Apfel** halbieren, entkernen und in dünne Scheiben scheiden. Die **Apfelscheiben**, die **Croûtons** und die **Pekannüsse** mit dem **Fenchel**, den **Gurken** und dem **Dressing** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Garnitur vorbereiten

Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und ggf. in kleinere Stücke zupfen. Den **Mozzarella** mit den Fingern in mundgerechte Stücke zerteilen. Den **Apfel-Fenchel-Panzanella** auf Teller verteilen und mit dem **Basilikum** und dem **Mozzarella** garniert servieren.