

Fenchel-Zucchini-Möhren-Salat

Die vielen guten Eigenschaften und Inhaltsstoffe von Ingwer und Fenchel finden sich in folgendem Salat wieder. Für Schwangere und Stillende eine gesunde, kalorienarme Mahlzeit, vor allem an heißen Sommertagen. Er eignet sich hervorragend zum Mitnehmen in die Apotheke oder ins Büro und ist schnell zubereitet. Zu den gesunden Zutaten ein weiteres Plus, das nicht zu unterschätzen ist.

Zutaten für 4 Personen:

- ▶ 2 Fenchelknollen
- ▶ 400 g Zucchini
- ▶ 1 große Möhre
- ▶ 1 Stück Ingwerknolle
- ▶ 250 ml Orangensaft
- ▶ etwas Zucker
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 4 EL Olivenöl kaltgepresst
- ▶ 1 TL Zitronensaft



Zubereitung:

- ▶ Das Gemüse waschen und putzen.
- ▶ Den Fenchel fein hobeln oder schneiden.
- ▶ Zucchini und die Möhre in Stifte schneiden.
- ▶ Ingwer schälen und fein hacken.
- ▶ Den Orangensaft mit dem Ingwer erhitzen.
- ▶ Fenchel, Möhre und Zucchini darin 5 Minuten in einem weiten Topf ohne Deckel dünsten. Dabei den Orangensaft etwas einkochen lassen.
- ▶ Das Gemüse in eine Salatschüssel geben. Salzen, pfeffern und etwas zuckern.
- ▶ Das Olivenöl und den Zitronensaft darüber gießen.
- ▶ Alles gut vermischen und bei Bedarf noch einmal nachwürzen.