



## Fenchelsalat mit Schinken

*500 g Fenchel, 3 El Obstessig, 1 Tl Salz, 1 kleine Knoblauchzehe gepreßt, Pfeffer, 5 El Sonnenblumenöl, 150 g gekochter Schinken, 2 Äpfel, 2 Clementinen*

Den Fenchel waschen, putzen, bitteren Strunk herausschneiden und in 1 cm breite Streifen schneiden. Aus Essig, Öl, Knoblauch, Salz & Pfeffer eine kräftige Marinade zubereiten und über den Fenchel geben. Den Kochschinken würfeln. Die Clementinen schälen, teilen und die Stücke halbieren bzw. bei großen Stücken dritteln. Den Apfel in feine Streifen schneiden und alles zum Fenchel geben. Zum Schluss alle Zutaten vermengen und gut durchziehen lassen. (Zubereitungszeit ca. 40 min)

*Fenchel enthält zahlreiche ätherische Öle, Kieselsäure, Mineralsalze, Stärke und Vitamin A, B und C. Der Vitamin-C-Gehalt der frischen Pflanze (Blätter) pro 100 g Frischgewicht beträgt 247,3 mg. Fenchelhonig wird als traditionelles Hausmittel bei Erkältungen und bei Störungen des Magen-Darmtraktes eingesetzt.*