



## Scheinfasten – Abendessen: Französischer Fenchelsalat mit Orangenfilets und Walnüssen

Das Scheinfasten ermöglicht es, die gesundheitlichen Vorteile des Fastens zu genießen, ohne auf köstliche Mahlzeiten zu verzichten. Besonders das Abendessen sollte dabei **leicht, nährstoffreich und bekömmlich** sein, um die Regeneration des Körpers über Nacht zu unterstützen.

Unser **französischer Fenchelsalat mit Orangenfilets und Walnüssen** verbindet **frische Aromen, zarte Süße und feine Nussigkeit** – perfekt für ein leichtes, aber geschmacklich intensives Abendessen. Inspiriert von der mediterranen Küche Südfrankreichs bringt dieser Salat **einen Hauch von Côte d'Azur** auf den Teller.

---

### □ Warum ist dieser Salat ideal für das Scheinfasten?

- **Leicht & bekömmlich:** Die Zutaten sind sanft für den Magen und fördern die Verdauung.
  - **Reich an gesunden Fetten:** Walnüsse und Olivenöl liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren.
  - **Wenig Eiweiß & Kohlenhydrate:** Unterstützt den Fastenmodus des Körpers.
  - **Vitaminbombe:** Fenchel und Orangen liefern viel Vitamin C und Antioxidantien.
  - **Französischer Charme:** Ein elegantes, simples Gericht mit raffinierten Aromen.
- 

### □ Rezept: Französischer Fenchelsalat mit Orangenfilets und Walnüssen

2 Portionen - ca. 280 kcal pro Portion

#### □ Zutaten

**Für den Salat:**



- 1 Fenchelknolle (frisch & knackig)
- 1 große Orange ☐ (saftig & süß)
- 1 Handvoll Rucola oder Feldsalat
- 1 EL Walnüsse, grob gehackt
- ½ kleine rote Zwiebel, in dünne Streifen

#### Für das Dressing:

- 1 EL Olivenöl extra vergine
  - ½ TL Dijon-Senf ☐
  - 1 TL Apfelessig oder Zitronensaft
  - ½ TL Ahornsirup oder Honig
  - 1 Prise Meersalz
  - Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 

## ☐☐ Zubereitung

### 1. Fenchel vorbereiten

- Die Fenchelknolle halbieren, den Strunk entfernen und mit einer Mandoline oder einem scharfen Messer in hauchdünne Scheiben hobeln.
- Die zarten Fenchelgrün-Blätter aufheben – sie dienen später als frisches Topping!

### 2. Orangen filetieren

- Die Orange oben und unten abschneiden, dann mit einem Messer die Schale samt weißer Haut entfernen.
- Anschließend die Filets vorsichtig mit einem Messer zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Den austretenden Saft für das Dressing auffangen.



### 3. Dressing anrühren

- In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Dijon-Senf, Apfelessig, Ahornsirup, Salz und Pfeffer verrühren.
- Ein paar Tropfen des aufgefangenen Orangensafts hinzufügen und alles gut vermengen.

### 4. Salat zusammenstellen

- Fenchelscheiben auf zwei Tellern anrichten.
  - Orangenfilets, Rucola, Zwiebelstreifen und Walnüsse darüber verteilen.
  - Mit dem Dressing beträufeln und mit Fenchelgrün garnieren.
- 

## □ Französische Eleganz auf dem Teller

Dieser **leichte, aber aromatische Salat** vereint **knackigen Fenchel, fruchtige Orange und nussige Walnüsse** mit einem feinen Dijon-Dressing. Die Kombination aus Süße, Säure und herzhafter Note macht ihn zu einem **perfekten Abendessen für das Scheinfasten** – sättigend genug, aber nicht belastend.

## □ Tipp für den perfekten Genuss:

- Serviere den Salat mit einer Tasse Fenchel- oder Zitronenmelissentee für einen entspannten Ausklang des Tages.