



1A+1B

Fisch

## Fenchelsalat mit Flusskrebsen



Zubereitungszeit

15 minuten



Portionen

Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 1 Den Quark mit Mayonnaise, Zitronensaft und etwas Pfeffer und Salz zu einem Dressing vermischen. Fenchel und Gurke auf einem Teller verteilen und mit Pfeffer und Salz würzen. Den Salat mit dem Dressing vermengen und mit den Flusskrebsen abschließen.

### Zutaten

- ☐ 150-200 g Flusskrebse
- ☐ 100 g Fenchel, hauchdünn geschnitten (evtl. Mandoline verwenden)
- ☐ 100 g Gurke in Stücken
- ☐ 1 EL magerer Quark
- ☐ 1 TL Mayonnaise
- ☐ 1 TL Zitronensaft
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 194 kcal |
| Kohlenhydrate | 6 g      |
| Fett          | 6 g      |
| Eiweiß        | 27 g     |