

# BEZAUBERENDE GREENIE

Erlebe dein grünes Wunder und erfülle dir den Wunsch nach einem unwiderstehlichen Salat: Zaubere dir angebratenen Fenchel, Avocado, Gurke und Tomaten auf den Teller und verfeinere alles mit den magischen Kräften unseres THOMY French Vegan Dressings. Jetzt nur noch Arme verschränken, blinzeln und vom Geschmack verführen lassen.

## Zutaten

- 2 Fenchelknollen
- 1 Kopf Friséesalat
- 1 Avocado
- 2 grüne Tomaten
- 10 Kirschtomaten
- 1 kleine Gurke
- 25 g Haselnüsse
- Öl zum Braten
- Salz, Pfeffer
- Zitronensaft
- Olivenöl
- THOMY French Vegan



40 Minuten



4 Portionen

## So geht's

1. Fenchel in Viertel schneiden und ca. 12 Minuten in einer Pfanne braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Friséesalat waschen und gut abtropfen lassen. Avocado aufschneiden, Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und grob würfeln. Mit Zitronensaft und etwas Olivenöl marinieren.
3. Grüne Tomaten und Kirschtomaten klein schneiden. Gurke waschen und mit einem Sparschäler in lange Streifen schneiden.
4. Zutaten vermengen und mit THOMY French Vegan Dressing verfeinern.

Und weil wir das Thema ausgewogene Ernährung wirklich ernst nehmen, empfehlen wir dir, noch eine Portion Vollkornbrot und Proteine (z. B. Fleisch, Fisch oder Tofu) hinzuzufügen.