

Fenchel-Kichererbsen- Salat

Zutaten für 1 Person:

3	in Öl eingelegte, getr. Tomaten
100 g	Kichererbsen aus dem Glas (alternativ Dose)
60 g	Fenchel
½	Zitrone - Saft (altern. Essig)
1 TL	Dill (z.B. TK)
	Salz, Pfeffer
1 Scheibe	Vollkornbrot

Zubereitung:

- 🍴 Tomaten klein schneiden.
- 🍴 Fenchel waschen und in kleine Würfel schneiden.
- 🍴 Kichererbsen abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.
- 🍴 Tomaten und Gurke mit den Kichererbsen vermengen.
- 🍴 Alles mit Zitronensaft, Dill, Salz, Pfeffer und einen Esslöffel des Tomatenöls abschmecken.
- 🍴 Vollkornbrot zum Salat servieren.

Gutes für den Darm: Fenchel

Die unscheinbare Fenchel-Knolle hat es in sich. Durch ihre Heilwirkung auf den Verdauungstrakt wurde Sie bereits im Mittelalter geschätzt und in den Klostergärten angebaut. Sie liefert uns wertvolles Vitamin C, Eisen und Kalium. Doch vor allem ihre ätherischen Öle und die Bitterstoffe sorgen für die besondere Wirkungsweise. Sie schützen die Darmschleimhaut und stimulieren die Magensaftproduktion. Sie fördern die Darmbewegung und wirken Blähungen entgegen. Den ätherischen Ölen verdankt der Fenchel auch seinen anisähnlichen Geschmack.

Fenchel eignet sich hervorragend für die kalte Küche, z.B. als Salat oder in warmen Gerichten als Suppe, Gratin oder im Fenchel-Risotto.