



# Panzanella mit Senferdbeeren

Zeit gesamt  
🕒 25min

Zubereitungszeit  
🕒 25min

Schwierigkeit  
👩‍🍳 Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

|                        |       |
|------------------------|-------|
| Erdbeeren              | 200 g |
| Brauner Zucker         | 1 EL  |
| Salz                   |       |
| Pfeffer, schwarz       |       |
| Baguette               | 1 St. |
| Olivenöl               | 5 EL  |
| Butter                 | 2 EL  |
| Salatgurken            | 1 St. |
| Fenchel                | 1 St. |
| Feta                   | 100 g |
| Zitronen               | 1 St. |
| Cashewkerne            | 5 EL  |
| Balsamicoessig, dunkel | 1 EL  |
| Senf                   | 1 TL  |

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, mittlere Pfanne, feine Reibe

1. Erdbeeren waschen, vom Strunk befreien und halbieren. In einer Schüssel mit Zucker, Salz, Pfeffer würzen und beiseitestellen.
2. Baguette in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl und Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Baguettescheiben ca. 1 Min. von jeder Seite anrösten. Sobald die Baguettescheiben goldbraun sind, aus der Pfanne nehmen, salzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Grob in Stücke brechen.
3. Gurke waschen, Enden entfernen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Vom Fenchel äußere Schicht entfernen, halbieren, Strunk entfernen und ebenfalls dünn schneiden. Feta abtropfen und grob würfeln. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.
4. In einer Schüssel Zitronensaft und -schale mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren.
5. Die Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Cashewkerne fettfrei ca. 2 Min. anrösten. Erdbeeren mit 1 EL Olivenöl, Balsamicoessig und Senf vermengen, warme Cashewkerne zugeben und untermengen.
6. In der Schüssel Baguette, Gurke, Fenchel und Feta mit dem Zitronendressing vermengen. Senferdbeeren vorsichtig unterheben und Panzanella servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 427 kcal |
| Kohlenhydrate  | 41 g     |
| Eiweiß         | 11 g     |
| Ballaststoffe  | 6 g      |
| Fette          | 26 g     |