

Fenchelsalat mit Lachs

Zutaten pro Person:

- 1 Lachsfilet
- etwas Butter
- 1 Fenchelknolle
- Frühlingszwiebeln
- ½ Zitrone
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl
- Rucola
- ½ Avocado
- Kapern
- Pinienkerne

Butter in der Pfanne schmelzen, das Lachsfilet in der Pfanne anbraten (mit oder ohne Haut).

Den Fenchel so dünn wie möglich schneiden, ein paar Frühlingszwiebeln dazugeben und den Saft einer halben Zitrone über den Fenchel träufeln. Mit einer Prise Salz und Pfeffer sowie etwas Olivenöl gut mischen.

Ein kleines Rucola-Bett für den Fenchel vorbereiten, das Fruchtfleisch einer halben Avocado und je nach Geschmack ein paar Kapern zum Fenchel geben. Den fertigen Fenchel-Salat noch etwas durchziehen lassen.

Den Fenchel-Salat auf dem Rucola-Bett verteilen. Ein paar Pinienkerne und den Lachs darauf – fertig!



Gesund zu essen hält fit – und macht einfach Spaß. Wertvolle Tipps dafür hat **Jan Frodeno**, Top-Triathlet und Gesundheitsbotschafter der Allianz.



Für Ihre Gesundheit da –
ein Leben lang.

Polenta mit Pilzen

Zutaten:

- Champignons oder bunte Pilzmischung
- Polenta
- Butter
- Zwiebeln
- Knoblauch
- Salz und Pfeffer
- Rosmarin
- Olivenöl
- Parmesan

Die Zwiebeln in Olivenöl anschwitzen. Die Pilze und den Rosmarin dazu geben (optional Knoblauch). Salzen und pfeffern, ca. 10 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Polenta mit etwas Wasser aufkochen, ein Stück Butter und ein wenig Parmesan unterrühren.

Zum Anrichten einen großen Löffel Polenta auf einen Teller setzen, dazu die Pilze, etwas Parmesan darüber reiben – fertig!



Gesund kochen mit [Jan Frodeno](#) |
Allianz Gesundheitswelt

