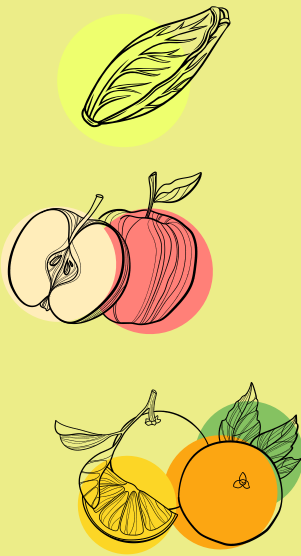




Chicorée-Salat mit Äpfeln, Orangen & Walnüssen



Zutaten:

2 Chicorée
1 Orange
1 Apfel
1 Handvoll Walnüsse (ca. 30 g)
1 Handvoll frische Petersilie

Für das Dressing:

2 EL Walnussöl (alternativ Leinöl
oder Olivenöl)
½ TL Senf
1 TL flüssiger Honig
Zitronensaft, frisch gepresst
(Menge nach Geschmack)
½ TL Salz
Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung:

Den Chicorée waschen, Strunk entfernen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Orange waschen, die Enden abschneiden, schälen und filetieren. Die Orangenfilets in kleine Stücke schneiden. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Alles zusammen auf einem Teller anrichten. Für das Dressing alles miteinander vermischen und über den Salat geben. Die Walnüsse und die Petersilie grob hacken und über den Salat verteilen. Fertig ist ein unfassbar leckerer Wintersalat. Die Süße von Orange und Apfel gleichen den bitteren Geschmack des Chicorées perfekt aus - probiere es aus!