

Kochen mit Klaus

Leicht & Lecker!

Fruchtiger Chicoréesalat

Zutaten: (Für 3 Personen)

- 3-4 Chicorée, 1 kl. rote Zwiebel, 2 Orangen, ½ Salatgurke, 1 Möhre,
- Salz, Pfeffer, 3 EL Öl, ½ TL Gemüsebrühe, 2 EL Apfelessig, Süßstoff,
- frische Petersilie & Schnittlauch, 3 EL Kerne-Mischung

Zubereitung:

1. Einige Ringe von der Zwiebel abschneiden, Rest fein würfeln. Orangen filetieren u. Saft dabei auffangen. Kräuter nach Belieben hacken. Gemüsebrühe in 50 ml heißem Wasser anrühren, mit Öl, Essig, Orangensaft, Zwiebeln u. Kräutern vermengen. Mit Salz, Pfeffer u. flüssigen Süßstoff abschmecken. Kerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten u. ½ heiß in die Tunke geben.



2. Chicorée mit lauwarmen Wasser abwaschen, Strunk ausschneiden u. Salat in Streifen schneiden, Möhre schälen, grob reiben. Gurke schälen u. in halbe Scheiben schneiden.



3. Chicorée mit Gurke, Möhre u. Filets in eine große Schüssel geben. Dressing gründlich unterheben. Mit Zwiebelringen u. übrigen Kernen garnieren.



Tipp des Chaoten: Zu Linguine-Nudeln in Pilzsauce reichen!

