

Chicorée-Salat - Rezept von Claudia Göbels

Kleiner aber feiner Vitamin-Kick für den Winter gefällig? Dann versuch's doch mal mit diesem Chicorée-Salat! Hier trifft knackiger Fenchel auf vitaminreichen Chicorée und fruchtige Orange. Die perfekte Beilage zu Fisch, Scampis, gebratenem Oktopus oder gebratenem Feta-Käse.

Rezept herunterladen

Zutaten

- 2 Chicorée
 - 2 Fenchelknollen
 - 1 Orange
 - 100 g Walnüsse, halbiert
 - 4 EL Walnussöl (alternativ: Olivenöl)
 - 4 EL weißer Balsamico Essig
 - 2 TL Honig
 - Salz und Pfeffer
 - 4 EL fein gehackte Petersilie
-

Zubereitung

Schritt 1

Chicorée längs halbieren, den Strunk keilförmig herausschneiden und den Chicorée in Streifen schneiden.

Schritt 2

Die Fenchelknollen ebenfalls halbieren, den Strunk keilförmig herausschneiden und in dünne Streifen schneiden.

Schritt 3

Das Fenchelgrün fein hacken. Chicorée, Fenchel und Fenchelgrün in eine Schüssel geben.

Schritt 4

Das Walnussöl, den Balsamico Essig und den Honig in einer kleinen Schüssel mit einer Gabel verquirlen.

Schritt 5

Den Chicorée und Fenchel leicht salzen und mit den Händen vorsichtig verkneten. Das Dressing darüber geben.

Schritt 6

Die Orange schälen und in Scheiben schneiden. Die Chicorée-Fenchel-Mischung auf eine Platte geben, die Orangenscheiben ringsherum verteilen, die Walnüsse darauflegen und die Petersilie darüber streuen.

Product Carousel



KITCHENAID®
KSM125MP Artisan
Küchen- maschine, mit
Flex- Rührer und Edelstahl-
schüssel, 3tlg.-Set

€ 479,99



WOLL® Diamond Active
Lite 22x22cm Kochtopf mit
integriertem Siebeinsatz

€ 159,98



KOCHBLUME®
Gewürzmöhlen inkl.
Auffangkappe 5
verstellbare Mahlgrade, 2
Stück

€ 54,99



EASIYO Joghurt
griech. Art Fruch
für 4kg sortenrei

€ 22,99

€ 23,95 - € 27,37