

Chicorée-Salat mit Orangen

Zutaten:

4 Chicorée
2 Orangen
40 g Walnusskerne
3 EL Olivenöl
3 EL Balsamico weiß
2 TL Honig
1 TL Senf
Pfeffer, Salz



Zubereitung

Chicorée halbieren und den Strunk keilförmig heraus-schneiden. Die Blätter quer in ca. 1,5 cm breite Streifen schneiden und in eine Salatschüssel geben. Orangen schälen und in Filets scheiden. Die Orangenfilets noch leicht mit den Händen ausdrücken, damit der restliche Saft gewonnen wird und sie dann in mundgerechte Stücke schneiden. Senf, Honig, weißen Balsamico, je 1 Messerspitze Salz und schwarzen Pfeffer, 3 EL Olivenöl und Orangensaft dazugießen. Dressing-Zutaten mit einem Schneebesen verrühren bis sie emulgieren bzw. sich cremig miteinander verbinden. Die Walnusskerne grob hacken. Die Orangenfiletstücke und das Dressing zum Chicorée in die Salatschüssel geben und miteinander vermengen. Mit gehackten Walnüssen bestreut servieren.



Salate

