

Fruchtiger Chicorée-Radicchio-Salat

Zutaten (für 4 Personen)

- 4 Mandarinen
- 2 TL flüssiger Honig
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL weißer Balsamico-Essig
- 3 EL Walnussöl
- 1 mittelgroßer Kopf Radicchio
- 2 Chicorée-Köpfe
- 75 g Walnusskerne
- 80 g Blauschimmelkäse
- (z. B. Roquefort)

Zubereitung

Für die Soße eine Mandarine auspressen. Saft mit Honig, Salz, Pfeffer und Essig verrühren. Öl kräftig unterschlagen. Übrige Mandarinen so schälen, dass die weiße Fruchthaut abgetrennt wird. Filets herausschneiden. Salate waschen, bitteren Strunk entfernen. Radicchio klein hacken, Chicorée in Ringe schneiden, mit den Mandarinenfilets auf Teller verteilen. Nüsse in beschichteter Pfanne ohne Fett anrösten und mit dem gewürfelten Käse auf dem Salat anrichten. Mit der Salatsoße beträufeln.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Pro Person ca. 323 kcal (= 1351 kJ),
8 g Eiweiß, 26 g Fett, 11 g
Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe

Hätten Sie g

verdaue

auch

leckes!

= marinade!

Winterlicher Salatteller mit Birnen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 2-3 EL Walnusskerne
- 1 kleiner Lollo rosso
- 75 g Feldsalat
- 1 Zwiebel
- 4 EL heller Balsamico-Essig
- 1-2 TL flüssiger Honig
- Salz • Pfeffer
- 3-4 EL Walnussöl
- 1-2 reife Birnen
- 150 g Weichkäse
- (z. B. mit Edelpilz)

1 Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen. Salate waschen, putzen und gut abtropfen lassen.

2 Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Mit Essig, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Öl kräftig darunter schlagen.

3 Birnen waschen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden. Käse in dünne Scheiben schneiden.

4 Salate, Käse und Birnen auf einer Platte mischen. Nüsse und Marinade darüber verteilen. Dazu schmeckt frisches Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.
PORTION ca. 350 kcal
9 g E • 30 g F • 8 g KH

Shake it!

Alle Zutaten für die Salatmarinade können Sie auch in doppelter oder dreifacher Menge in ein sauberes Schraubglas geben und gut durchschütteln.

Übrige Marinade im Kühlschrank aufbewahren (mind. 1 Woche) und für den nächsten Salat verwenden.

Korrektur & genieß - 12/2009

