Roter-Chicorée-Orangen-Salat

Wer Salat langweilig findet, kennt wohl noch nicht den Roten- Chicorée-Orangen-Salat. Dieses Rezept ist leicht, köstlich und macht optisch und geschmacklich eine gute Figur.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Ruhezeit: 20 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

4 Stk.	Chicoreestauden
1 Stk.	Orange
30 g	Walnüsse (getrocknete)
1 Stk.	Zitrone
4 EL	Créme frâiche
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Zucker

Zubereitung

1. Für den **Roten-Chicorée-Orangen-Salat** den Chicorée putzen und von jedem den Strunk herausschneiden. Den Rest in ca. 0,5 cm breite Streifen schneiden und für 10 Minuten in lauwarmes Wasser geben.

2. In der Zwischenzeit die Orange schälen, filetieren und klein schneiden. Crème fraîche mit Zitronensaft zu einem Dressing verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

3. Chicorée aus dem Wasser nehmen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Dann mit der Orange und den Walnüssen mischen. Mit dem Dressing vermengen und 10 Minuten ziehen lassen, dann servieren.

Tipp

Zum Roten-Chicorée-Orangen-Salat passt frisches Baguette oder Vollkornbrot!