Rezept

Apfel-Chicorée-Salat

Ein Rezept von Apfel-Chicorée-Salat, am 27.04.2024

Zutaten

2-3	Äpfel
3	Stauden Chicorée
2	Prisen Zucker
2 EL	Öl
	Pfeffer
3-4 EL	Studentenfutter (Rosinen, kleine Nüsse)
4 EL	Zitronensaft
200 g	Vollmilchjoghurt
1 TL	Meerrettich
	Salz
1	Hand voll Feldsalat

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

Zubereitung

1. Die Äpfel vierteln, schälen und das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelviertel in dünne Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Den Chicorée putzen, den harten Strunk entfernen und quer in Streifen schneiden.

2. Den Joghurt mit Zucker, Meerrettich und Öl gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut mit den Äpfeln und dem Chicorée vermengen.

3. Den Feldsalat putzen, gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Den Apfel-Chicorée-Salat in der Mitte einer großen Platte aufhäufen. Mit einem Kranz aus Feldsalat umlegen und mit dem Studentenfutter bestreut servieren.