

Rezept

Chicorée, Apfel, Joghurt

Ein Rezept von Chicorée, Apfel, Joghurt, am 09.10.2024

Zutaten

4 Chicorée	300 g eher süße Äpfel (z. B. Jonagold)
100 g Naturjoghurt	3 EL Zitronensaft
1 Prise Zucker	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 65 kcal

Zubereitung

1. Den Chicorée putzen und waschen, dabei 8 große Blätter ablösen und beiseitelegen. Übrige Blätter trocken tupfen, quer in dünne Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Die Äpfel waschen oder schälen, vierteln, entkernen und in sehr dünne Spalten schneiden oder hobeln. Ebenfalls in die Schüssel geben.
2. Joghurt mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Zum Salat geben und alles gründlich vermischen.
3. Salat kurz durchziehen lassen. Dann zurückbehaltene Chicoréeblätter auf Tellern arrangieren und mit dem Salat befüllen.