

Rezept

Chicorée-Birnen-Salat mit Gorgonzola-Nocken

Ein Rezept von Chicorée-Birnen-Salat mit Gorgonzola-Nocken, am 13.10.2024

Zutaten

30 g Salatkerne-Mix (z.B. Kürbis-, Pinien-, Sonnenblumenkerne)	80 g Lauch
1 große Birne (ca. 350 g)	1 Chicorée (ca. 200 g)
1/2 TL Rohrohrzucker	30 g Orangensaft
Salz	20 g Olivenöl (2 EL)
150 g Frischkäse	Pfeffer
	50 g Gorgonzola

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal, 22 g F, 22 g EW, 30 g KH

Zubereitung

1. Die Kerne im Mixtopf 1 Sek. / Stufe 8 hacken. Kerne auf einen Teller schütten. Lauch putzen, gründlich waschen und in grobe Stücke schneiden. Chicorée längs halbieren, waschen, vom Strunk befreien und in grobe Stücke schneiden. Die Birne waschen, vierteln, entkernen und in 4 cm große Stücke schneiden.
2. Lauch, Chicorée und Birnenviertel mit Orangensaft, Zucker, Öl, ½ TL Salz und 1 kräftige Prise Pfeffer im Mixtopf 5 Sek. / Stufe 4 hacken. Den Salat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Salatschüssel umfüllen. Den Mixtopf spülen.
3. Frischkäse, Gorgonzola und je 1 Prise Salz und Pfeffer im Mixtopf 6 Sek. / Stufe 4 glatt verrühren. Die Creme in eine Schüssel umfüllen. Mit zwei Esslöffeln daraus vier Nocken formen, Nocken in den gehackten Kernen wenden, sodass sie rundherum ummantelt sind, und auf den Salat setzen. Restliche Kerne einfach noch über den Salat streuen. Zum Mitnehmen den Salat samt Nocken und Kernen in eine dicht schließende Dose packen und behutsam transportieren.