

Rezept

# Chicorée-Trauben-Salat mit Käsesauce

Ein Rezept von Chicorée-Trauben-Salat mit Käsesauce, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>2</b> Stauden Chicorée (ca. 350 g)	<b>200 g</b> kleine blaue Weintrauben
<b>80 g</b> Kräuterfrischkäse (30 % Fett i. Tr.)	<b>1 TL</b> Tomatenmark
<b>5 EL</b> fettarme Milch (1,5 % Fett)	Salz
Pfeffer	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal

## Zubereitung

1. Den Chicorée putzen, dabei den bitteren Strunk keilförmig herausschneiden. Die einzeln Blätter ablösen, waschen und gut abtropfen lassen. Jeweils die unteren Blatthälften in dünne Streifen schneiden. Weintrauben waschen, halbieren, entkernen.
2. Für die Salatsauce den Frischkäse mit einer Gabel zerdrücken. Dann mit dem Tomatenmark und 4-5 EL Milch verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Chicoréespitzen auf zwei Tellern oder in Schälchen kreisrund anrichten. Die Chicoréestreifen jeweils in die Mitte setzen. Alles mit der Sauce beträufeln. Die Traubenhälften gleichmäßig darauf verteilen.