

Rezept

Chicoréesalat

Ein Rezept von Chicoréesalat, am 30.09.2023

Zutaten

6 Walnusskerne	1 große Chicoréestaude (50 g)
1 kleiner Zucchini (00 g)	1 große Tomate (00 g)
1/2 Bund Schnittlauch	4 EL Magermilchjoghurt (0,1 % Fett)
1/2 TL Zitronensaft	2 EL Apfelsaft
Jodsalz	Pfeffer
2 Scheiben Vollkorntoast	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 135 kcal

Zubereitung

1. Die Nüsse grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Die Chicoréestaude waschen, die äußeren Blätter ablösen und den Strunk abschneiden. Den Zucchini waschen und putzen. Chicorée und Zucchini in Scheiben schneiden. Die Tomate waschen, den Stielansatz entfernen und achteln.
2. Den Schnittlauch waschen, trockenschütteln und sehr fein schneiden. Mit Joghurt, Zitronensaft und Apfelsaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Das Dressing über die Chicorée- und Zucchinischeiben und die Tomaten träufeln. Mischen. Den Salat auf zwei Teller verteilen und mit den Nüssen bestreuen. Die Toasts rösten und dazu servieren.