Rezept

# Chicoréesalat mit Datteln

Ein Rezept von Chicoréesalat mit Datteln, am 24.05.2025

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **2** | Stauden Chocorée |
| **2** | Mandarinen |
| **1 EL** | saure Sahne |
| | Pfeffer |
| **1 EL** | Haselnüsse |
| **5** | frische Datteln |
| **100 g** | Naturjoghurt |
| | Salz |
| **1-11/2 TL** | frisch gepresster Zitronensaft |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 105 kcal

## Zubereitung

1. Den Chicorée waschen und putzen, die Strünke abschneiden und die Blätter ablösen. Die einzelnen Blätter übereinanderlegen und dann quer in ca. 1,5 cm breite Streifen schneiden.

2. Die Datteln längs halbieren, die Kerne herauslösen und die Hälften längs in schmale Streifen schneiden. 1 Mandarine halbieren und von einer Hälfte den Saft auspressen. Die übrigen Mandarinen schälen, in einzelne Spalten teilen und diese jeweils quer durchschneiden.

3. Den Joghurt mit Mandarinensaft und saurer Sahne glatt verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft abschmecken. Das Dressing mit dem Chicorée, den Mandarinenstückchen und den Datteln mischen. Die Haselnüsse grob hacken oder in feine Blättchen schneiden und über den Salat streuen.