

Rezept

Chicoréesalat mit Möhren und Datteln

Ein Rezept von Chicoréesalat mit Möhren und Datteln, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|---|---|
| 400 g Möhren | 2 Stauden Chicorée (etwa 300 g) |
| 3 EL Olivenöl | 3 TL Puderzucker |
| Salz | 50 g entsteinte Datteln (etwa 8 Stück) |
| 2 Frühlingszwiebeln | 1/2 Bund Petersilie |
| 2 EL Limetten- oder Zitronensaft | je 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel und Koriander |
| 1 TL rosenscharfes Paprikapulver | 1/2 TL Ras-el-hanout (marokkanische Gewürzmischung, aus dem Asienladen) |
- nach Belieben Kopfsalatblätter oder Feldsalat zum Anrichten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren schälen und putzen, in etwa 1/2 cm breite Streifen schneiden. Den Chicorée waschen, vom dicken Strunk in der Mitte befreien und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden.

2. 1 EL Öl im Topf erhitzen, Möhren und Chicorée darin bei mittlerer Hitze andünsten, mit Puderzucker bestreuen, leicht braun werden lassen. Mit 50 ml Wasser begießen, salzen, zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 5 Min. dünsten.

3. Inzwischen die Datteln in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem knackigen Grün in feine Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, die Blättchen fein hacken.

4. Limettensaft mit den Gewürzen, 2 EL Öl und Salz verrühren. Möhrenmischung mit der Sauce verrühren. Datteln, Frühlingszwiebeln und Petersilie untermischen und den Salat abschmecken. Nach Belieben auf Kopfsalatblättern oder auf Feldsalat anrichten.