

Rezept

Chicoréesalat mit Nüssen

Ein Rezept von Chicoréesalat mit Nüssen, am 11.06.2026

Zutaten

- | | | | |
|------|-----------------------------|------|--------------------------|
| 2 | Chicoréestauden | 2 EL | Walnusskerne |
| 2 EL | blanchierte Mandeln | 2 EL | grünschalige Kürbiskerne |
| | Salz | | Pfeffer |
| 2 EL | mildes Olivenöl extra nativ | | |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal

Zubereitung

1. Die Chicoréestauden waschen und trockentupfen. Den Strunk abschneiden und die Blätter ablösen. Dafür jeweils wieder so viel Strunk abschneiden, dass sich die Blätter von selbst lösen. Die Chicoréeblätter mit der Höhlung nach oben sternförmig auf einer Platte anrichten.

2. Die Nüsse, Mandeln und Kerne grob zerkleinern und gleichmäßig in die Chicoréeschiffchen streuen. Die Schiffchen leicht salzen, pfeffern und mit Öl beträufeln. Sofort servieren.

3. Die Schiffchen zum Essen in die Hand nehmen und mit den Nüssen in den Mund schieben.