

Rezept

Chicoréesalat mit Rucola und Linsen

Ein Rezept von Chicoréesalat mit Rucola und Linsen, am 28.09.2023

Zutaten

100 g getr.grüne Linsen	1 Zwiebel
2 kleine Chicorée	3 EL Olivenöl
80 g Rucola	1 Möhre
1 Orange	1 Zitrone
1 EL helles Mandelmus	1 TL Honig
1 TL mittelscharfer Senf	Salz
Pfeffer	4 Stängel Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 445 kcal, 23 g F, 17 g EW, 37 g KH

Zubereitung

1. Die Linsen in einem Topf mit der dreifachen Menge Wasser (ca. 300 ml) bei kleiner Hitze in 15-20 Min. bissfest garen. Danach in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und in eine Salatschüssel geben.
2. Währenddessen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Chicorée putzen, waschen, die Enden abschneiden und den Chicorée in feine Ringe schneiden. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin bei kleiner Hitze 2-3 Min. anbraten, den Chicorée dazugeben und alles weitere 5 Min. garen, danach beides zu den Linsen geben.
3. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln, dabei grobe Stiele entfernen. Die Möhre putzen bzw. schälen und auf der Gemüsereibe grob raspeln. Die Orange schälen, in die einzelnen Segmente teilen und diese vierteln. Rucola, Möhre und Orange zum Salat geben.
4. Für das Dressing die Zitrone halbieren und auspressen, den Saft mit dem restlichen Öl, Mandelmus, Honig, Senf, Salz und Pfeffer mischen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und mit dem Dressing über die Salatzutaten geben. Alles gut mischen und zum Servieren auf tiefe Teller oder Schalen verteilen.