

Rezept

Chicoréesalat mit Sharon

Ein Rezept von Chicoréesalat mit Sharon, am 22.09.2023

Zutaten

2 Chicoréestauden	1 reife Sharonfrucht (Kaki)
1 EL milder Obstessig	Salz
Pfeffer	1 Prise Zucker
1/2 TL mittelscharfer Senf	2 EL kaltgepresstes Rapsöl
1 EL fein gehackte Petersilie	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal

Zubereitung

1. Die Chicoréestauden waschen und trockentupfen. Den Strunk großzügig abschneiden und die Stauden in 1 cm breite Streifen schneiden.

2. Die Sharonfrucht waschen, längs halbieren und den Strunk entfernen. Die Hälften schälen und in Würfel schneiden. Mit dem Chicorée mischen.

3. Für das Dressing den Essig mit etwas Salz, Pfeffer und Zucker verquirlen. Den Senf unterrühren. Das Öl mit einer Gabel unterschlagen, bis eine cremige Sauce entsteht. Das Dressing über den Chicoréesalat träufeln. Vorsichtig mischen. Den Salat mit Petersilie bestreuen und sofort servieren.