

Rezept

Endiviensalat mit Mandarine und Apfel

Ein Rezept von Endiviensalat mit Mandarine und Apfel, am 20.12.2025



Zutaten

- | | |
|--|--|
| Saft von ½ Zitrone | 6 EL neutrales Öl (z. B. Rapsöl) |
| 1 EL Mayonnaise | 2 EL griechischer Joghurt (10 % Fett) |
| 1 TL Currys | Salz |
| Pfeffer | 1 mittelgroßer Endiviensalat |
| 2 Mandarinen | 1 Apfel (z. B. Elstar) |
| 1 Stück Lauch (nur das Weiße, ca. 5 cm) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

Zubereitung

- 1.** Für das Dressing Zitronensaft, Öl, Mayonnaise, Joghurt und Curry in einer großen Salatschüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 2.** Für den Salat vom Endiviensalat den Wurzelansatz und die äußereren Blätter entfernen, den Salatkopf halbieren. Die Blätter waschen und ablösen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden.

- 3.** Die Mandarinen schälen, in Spalten teilen und klein schneiden. Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel erst in Achtel, dann quer in dünne Scheiben schneiden.

- 4.** Lauch putzen, gründlich waschen und quer in sehr feine Scheiben schneiden. Endiviensalat, Mandarinen und Apfel mit dem Dressing mischen. Den Salat auf kleine Schalen oder Teller verteilen und mit Lauch bestreuen.