

Rezept

## Endiviensalat mit Mandarine und Apfel

Ein Rezept von Endiviensalat mit Mandarine und Apfel, am 20.12.2025



### Zutaten

- |  |  |
|--|--|
| Saft von ½ Zitrone                             | <b>6 EL</b> neutrales Öl (z. B. Rapsöl)      |
| <b>1 EL</b> Mayonnaise                         | <b>2 EL</b> griechischer Joghurt (10 % Fett) |
| <b>1 TL</b> Currypulver                        | Salz   |
| Pfeffer  | <b>1</b> mittelgroßer Endiviensalat          |
| <b>2</b> Mandarinen                            | <b>1</b> Apfel (z. B. Elstar)                |
| <b>1 Stück</b> 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 äußeren 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.