

Rezept

Schneller Linsen-Chicorée-Salat mit Ziegenkäse

Ein Rezept von Schneller Linsen-Chicorée-Salat mit Ziegenkäse, am 28.06.2026

Zutaten

3 Stück Chicorée (ca. 500 g)	2 Frühlingszwiebeln
2 Möhren	1 Dose braune Linsen (265 g Abtropfgewicht)
1 EL Dijon-Senf	2 EL Apfelessig
2 EL Orangensaft	4 EL Öl
Salz	Pfeffer
50 g Walnusskerne	150 g Ziegenfrischkäsetaler

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

Zubereitung

1. Für den Salat den Chicorée putzen und in einzelne Blätter teilen, dabei den Strunk entfernen. Die Blätter waschen, trocken schleudern und quer in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Linsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und gut abtropfen lassen.
2. Für das Dressing Senf, Essig und Orangensaft verrühren. Das Öl nach und nach unterschlagen und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Linsen, Chicoréestreifen, Frühlingszwiebelringe und Möhrenwürfel unter das Dressing mischen.
3. Die Walnusskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht rösten, dann herausnehmen und grob hacken. Den Linsensalat auf Teller verteilen. Die Ziegenkäsetaler daraufsetzen und den Salat mit Walnüssen bestreut servieren.