

Rezept

Valentinstags-Wintersalatsnack

Ein Rezept von Valentinstags-Wintersalatsnack, am 19.04.2025

Zutaten

- | | |
|---|--|
| 1 kleiner Radicchio | 1 Chicorée |
| 1/2 Fenchel | 1 dicke Karotte |
| 2-3 (Blut-) Orangen | 1/2 kleine Dose Kichererbsen |
| 1/2 Granatapfel | 1 Handvoll Walnusskerne |
| Olivenöl | 1 TL Honig |
| feines Meersalz | frisch gemahlener schwarzer Pfeffer |
| ein kleiner Herzausstecher | 2 Einmachgläser mit 400-500 ml Fassungsvermögen |
| 2 kleine Portionsgläschen für das Dressing | |

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | Schwierigkeitsgrad leicht

Zubereitung

1. Radicchioblätter waschen, trockenschleudern und ebenso wie den Chicorée in feine Streifen schneiden. Fenchel putzen und entweder in hauchdünne Scheiben schneiden oder fein hobeln.

2. Die Karotte der Länge nach in 2-3 mm dünne Scheiben schneiden, dann mit einem kleinen Herzausstecher Miniaturherzen ausstechen. Den Saft einer Orange auspressen (für das Dressing zur Seite stellen) und die übrigen Orangen filetieren. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser überbrausen und abtropfen lassen. Granatapfelkerne einer halben Frucht herauslösen und die weißen Häutchen dazwischen entfernen.

3. Salat, Gemüse, Früchte und Nüsse entweder in Schichten oder bunt gemischt in Weck- oder andere Einmachgläser mit 400 bis 500 ml Fassungsvermögen füllen.

4. Orangensaft mit etwa der gleichen Menge Olivenöl aufgießen, Honig zugeben und gut vermengen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing in kleine Portionsgläschen füllen. Salat und Dressing können problemlos 1-2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.