

Chicorée-Salat

Für 4 Portionen:

500 g Chicorée $\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote 2 kleine feste Äpfel

Marinade:

150 g Jogurt 2 El Walnussöl 1 El Zitronensaft
5 El Orangensaft 1 Tl Honig 30 g Walnüsse
Salz, Chili Orangenschale

Chicorée, Paprika und Äpfel waschen. Vom Chicorée äußere Blätter abtrennen und beiseite legen. Vom Spross den Strunk keilförmig herausschneiden, Chicorée in Streifen schneiden. Die Äpfel achteln, Kerngehäuse entfernen, in dünne Scheiben schneiden. Paprikaschoten ebenfalls in Streifen schneiden.

Aus Jogurt, Honig, Nussöl, Zitronen- und Orangensaft eine Marinade rühren. Mit Salz und etwas Chili würzen. Die Marinade unter den Salat heben.

Den Salat auf den abgetrennten Chicoréeblättern anrichten, angeröstete Walnusshälften und die in Streifen geschnittene, dünne Schale einer unbehandelten Bio-Orange darübergeben.

Tipps:

Die Zugabe von würzigem Käse sorgt für kulinarisch ebenso anspruchsvolle wie sättigende Varianten des Salats. Sehr gut: Gorgonzola oder Gruyère. Anstelle von Walnüssen schmecken auch Sonnenblumenkerne oder – ganz edel – Pinienkerne.

Gedünsteter Chicorée braucht eine kräftige Würze. Gut harmoniert er mit Curry und exotischen Früchten. Lecker und attraktiv ist es, die knackig gegarten Sprossen vor dem Servieren in Butter und Honig zu karamellisieren.

Feste frische Chicoréestangen halten sich, eingeschlagen in ein feuchtes Tuch, im Kühlschrank bis zu acht Tage. Außerhalb des Kühlschranks können sich die Blätter schnell verfärben. Träufeln Sie vorsichtshalber etwas Zitronensaft darüber.

test April 2005