

Winterlicher Chicorée-Salat

(10 Portionen)

Menge	Zutat
150 g	Naturjoghurt
50 ml	Orangensaft
2 EL	Zitronensaft
1 TL	Senf
1 TL	Honig
	Jodsalz
	Schwarzer Pfeffer
500 g	Chicorée
2	Orangen
2	Äpfel
5	Walnusskerne

So wird's gemacht:

- Joghurt, Orangen- und Zitronensaft vermengen. Senf und Honig hinzufügen und das Salatdressing mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken.
- Chicorée in schmale Streifen schneiden und zum Dressing geben.
- Orangen schälen und in Stücke schneiden.
- Äpfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in schmale Scheiben schneiden.
- Walnüsse hacken und mit den Orangenstücken und Apfelscheiben zu den übrigen Zutaten geben; alles vermischen.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Tipp zur Zubereitung:

Anstelle von Walnüssen passen auch Saaten oder andere Nüsse gut in den Salat.