

Chicorée-Orangen Salat



Vorspeise für 4 - 8 Personen

Einkaufsliste

- 4 kleinere weisse Chicorée**
- 2 Bio - Orangen**
- 2 EL Weissweinessig**
- 2 EL Sonnenblumenöl**
- 1 EL Baumnussöl**
- 1 TL flüssiger Honig**
- 1 TL Senf**
- Thymianblättchen**
- Salz**
- Pfeffer**
- 4 Baumnusskerne**

Vorbereiten Salatsauce

- a 2 EL Weissweinessig, 2 EL Sonnenblumenöl, 1 EL Baumnussöl, 1 TL flüssiger Honig, ein paar Thymianblättchen zusammen mit wenig Salz und Pfeffer gut vermischen und 1/4 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Zubereiten Salat

- b 4 kleinere Chicorée längs halbieren und in ca. 5mm breite Streifen schneiden und in die Salatschüssel geben.
- c 2 unbehandelte Bio-Orangen filetieren.
- d Zuerst den Boden und den Deckel abschneiden und dann ringsherum die Schale wegschneiden, so dass keine weisse Schale mehr an der Orange bleibt.
- e Die Fruchtfilets (Schnitze) mit einem scharfen Messer zwischen den weissen Häutchen über der Salatschüssel herausschneiden.
- f Der herabtropfende Saft wird für die Sauce gebraucht.
- g Die Fruchtfilets ebenfalls zum Salat geben.
- h Die vorbereitete Salatsauce darüber verteilen und alles vermischen.
- i Als Garnitur ein paar Baumnusskerne grob hacken und über den Salat verteilen.