

Chicorée mit Orangen und Walnüssen



Zutaten:

- 500 g Chicorée (4 Chicorée)
- 2 Orangen
- 1 EL Honig
- 3 EL weißer Balsamessig
- 4 EL Walnussöl
- Salz
- 40 g Walnusskerne
- Etwas frische Petersilie

Zubereitung:

1. Chicorée waschen, putzen, längs halbieren und den Strunk keilförmig herausschneiden. Blätter klein schneiden. Orangen schälen und Filets herausschneiden. Dabei den Saft auffangen und das restliche Fruchtfleisch ausdrücken.
2. Orangensaft mit Honig, Essig und Öl verrühren. Mit Salz abschmecken. Walnüsse grob hacken. Petersilie waschen und trocken schütteln.
3. Orangenfilets mit Chicorée und Dressing vermengen. Salat mit Walnüssen und Petersilie bestreut servieren.

Chicorée:

- Stärkt das Immunsystem
- Hilft beim Abnehmen
- Senkt den Cholesterinspiegel
- Fördert die Sehkraft
- Tut der Verdauung gut
- Liefert Mineralstoffe
- Ist vielseitig einsetzbar

KW 46

www.ehanuschke.de



Auf den Schrederwiesen 44

80995 München

☎ 089 14347312

Hofladen Öffnungszeiten:

Dienstag 14 – 18 Uhr

Donnerstag 14 – 18:30 Uhr

Freitag 14 – 18 Uhr

Samstag 9 – 13 Uhr

Bildquelle:

<https://eatsmarter.de/rezepte/chicoree-orangen-salat-mit-walnuessen-0>

Rezeptquelle: www.eatsmarter.de