

Chicoréesalat mit Birne, Fenchel und Mandarine



Zutaten für 1 Portion

- 80 g Käse lt. Ernährungsplan, z.B. Ziegenquark
- 1 EL Walnusskerne
- 1 Chicorée
- 1 kleine Fenchelknolle
- 1 EL Öl lt. Ernährungsplan, z.B. Rapsöl
- 1/2 Birne
- 1 Mandarine
- 1 EL Zitronensaft
- 1/2 TL Senf
- 1/2 TL Ahornsirup
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Chicorée putzen, längs halbieren und den Strunk heraus-schneiden. Einige Blätter ablösen und beiseite legen, den Rest in Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.

Birne schälen, vierteln, den Stielansatz und das Kern-gehäuse entfernen. Würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Fenchel waschen, putzen, vierteln, den Strunk heraus-

schneiden. Fenchel in hauchdünne Scheiben hobeln. Mandarine schälen, in kleine Stückchen schneiden. Birne, Fenchel sowie Mandarinenstückchen zum Chicorée geben.

Zitronensaft, Senf, Ahornsirup, Salz, Pfeffer und Öl ver-schlagen. Über die Salatzutaten geben, alles vorsichtig mischen. Den Käse würfeln und unterheben. Walnüsse grob hacken und darüber streuen.

Rezeptvariation

Im Austausch zur Mandarine lässt sich die frucht-ige Note beispielsweise mit Mango oder Nektarine variieren.

Bildhinweis: BVEO