

Chicorée-Salat

Ich gehe mit den Jahreszeiten und dies spiegelt sich auch bei uns im Essen. Randensalat, Kartoffelsalat, Nüsslisalat oder Karottensalat gehören zu unseren Wintersalaten. Einer meiner Lieblingswintersalate ist Chicorée-Salat. Dabei verwende ich saisonale und regionale Zutaten. Im Herbst 2018 durften wir viele Äpfel ernten, die nun noch zum Teil im Keller lagern. Damit sie nicht im Kompost landen, habe ich begonnen mit Äpfeln beim Kochen zu experimentieren. Deshalb enthalten nun auch Salate bei uns Äpfel.



Zutaten:

- 2-3 Chicorée
- 1 Karotte
- 1 Apfel
- 1 Zwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 4 EL Sonnenblumenkerne

- 1 TL Senf
- 1 TL Ketchup
- 0.5 dl Sonnenblumenöl
- 3 EL Apfelessig
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise getrocknete [Salatkräuter](#)

Zubereitung:

Den Chicorée in Scheiben schneiden und waschen. Den Chicorée in warmes Wasser einlegen, damit er an Bitterkeit verliert.

Die Zwiebel schälen und würfeln. In der Salatschüssel salzen.

Die Karotte schälen und mit dem Schälmesser die Karotte in dünne Späne zu den Zwiebeln „schälen“.

Den Apfel schälen, entkernen, in kleine Würfel schneiden und in die Salatschüssel geben.

Sonnenblumenöl, Apfelessig, Senf, Ketchup und Gewürze in der Salatschüssel zu einer Sauce anrühren.



Den Chicorée dazu geben.

Geröstete Sonnenblumenkerne passen hervorragend dazu. In einer kleinen Bratpfanne die Sonnenblumenkerne rösten. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Knoblauch dazu pressen.

Die Sonnenblumenkerne zum Chicorée geben und alles umrühren.



Dieses Rezept wurde am 31.01.2019 veröffentlicht.