

Chicorée-Apfelsalat

- für 4 Personen -

Zutaten:

2 Chicorée (350g)
1 ½ Apfel (200g)
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
3 EL Himbeeressig
2 TL Senf
6 EL Apfelsaft (50 ml)
2 EL Rapsöl
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer, Zitronenmelisse

Zubereitung:

Chicorée waschen und den Strunk entfernen • Apfel vom Gehäuse befreien • Apfel und Chicorée in Streifen schneiden • Schalotte und Knoblauch fein geschnitten dazu geben • Himbeeressig, Senf, Apfelsaft, Rapsöl, Zucker, Salz und Pfeffer in ein kleines Marmeladenglas geben, verschließen und gut durchschütteln • Marinade abschmecken und den Salat damit anrichten, mit Zitronenmelisse garnieren •

Nährwertangaben:

1 Portion = 65 kcal, 2,5 g Ball., 0 mg tier. Chol.
½ KHE