

R e z e p t e

Gedünsteter Chicorée mit Feldsalat und Walnüssen

KATEGORIE: Salate, Vegetarisch



ZUTATEN

4 Chicorée, 600 g Süßkartoffeln
4 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft
200 ml Gemüsebrühe
Vanillemark einer Schote
Zesten von ½ Orange
250 g Feldsalat
2 bis 3 EL heller Balsamessig
40 g Walnusskerne
1 EL Honig, 2 EL Orangensaft
2 EL Sonnenblumenöl
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Süßkartoffeln schälen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Chicorée halbieren und den Strunk entfernen. Olivenöl in einer großen Pfanne leicht erhitzen, das Vanillemark, den Chicorée und die Süßkartoffelscheiben zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Orangenzesten darüberstreuen und zugedeckt bei kleiner Flamme ca. 10 Min. garen. Feldsalat waschen und abtropfen lassen. Aus Orangensaft, Sonnenblumenöl, Balsamessig, Honig und einem Teil des Chicoréesuds ein Dressing bereiten und mit einem Stabmixer aufschäumen, salzen und pfeffern. Das Dressing in eine Schüssel geben und den Feldsalat darin marinieren. Das Gemüse mit dem Feldsalat zusammen anrichten. Walnusskerne zerbrechen, kurz rösten und über das Gericht geben.



Lieferservice ökol. Erzeugnisse
tel 05295 930 321
fax 05295 930 322
E-Mail: loe.sandbote@t-online.de

Onlineshop: www.lieferservice-naturkost.de