



Chicoréesalat mit Orangenfilets und Walnusskernen

 20 Minuten

 Für 4 Personen



Zutaten

3 kleine Chicorée	2 Romana-Salatherzen
2 Orangen	1 Zwiebel
50 g gehackte Walnüsse	5 EL Apfelessig
5 EL Apfelsaft	2-3 EL Grafschafter Goldsaft
5 EL Sonnenblumenöl	Zuckerrübensirup
Salz, frisch gemahlener Pfeffer	2-3 EL Walnussöl

Zubereitung

Chicorée und Salat putzen, waschen und in Blätter zerteilen. Orangen schälen, Filets herausschneiden, mit Chicorée und Salat auf Teller anrichten.

Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Zwiebelringe mit den Nüssen auf dem Salat verteilen. Essig, Apfelsaft, Graftschafter Goldsaft und Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salat mit dem Dressing beträufeln und nach Wunsch mit Orangenscheiben garniert servieren.

kJ/kcal: 1447/348