

Chicoréesalat mit Äpfeln

Zutaten | 4 Portionen

300 g	Chicorée
300 g	Äpfel
1	Zitrone
2 TL	Kräuter, frisch (Dill, Schnittlauch, Petersilie)
60 g	Walnüsse oder Cashewkerne
½ Becher	Crème fraîche
½ Becher	Vollmilchjoghurt
1 TL	Honig
1 TL	Senf
½ TL	Salz

Zubereitungszeit: 15 Min.

Zubereitung:

- Den Chicorée halbieren, den Strunk entfernen, in 0,5 cm breite Streifen schneiden und anschließend waschen.
- Äpfel und Kräuter ebenfalls waschen und trocken tupfen.
- Äpfel mit Schale fein würfeln, Kräuter klein schneiden.
- Zitrone halbieren und auspressen.
- Nüsse fein hacken.
- Joghurt und Crème fraîche in einer kleinen Schale verrühren.
- Honig, Senf, Kräuter, Salz und Zitronensaft zufügen und die Salatsauce abschmecken.
- Gewürfelte Äpfel und die Chicoréestreifen unter die Salatsauce heben.
- Salat auf Tellern oder in Salatschalen anrichten und mit den gehackten Nüssen überstreuen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 244 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
240 kcal	16,7 g	16,4 g	5 g	81,6 mg