



Salat aus Chicorée, Apfel und Radicchio



Chicorée und **Radicchio** enthalten von Natur aus Bitterstoffe. Diese fördern die Verdauung, helfen gegen Übelkeit und unterstützen das Immunsystem. Wem der Bittergeschmack nicht zusagt, kann die Salate gründlich waschen, den Strunk und die dickeren Blattadern entfernen oder den Geschmack mit einer leckeren Salatsoße überdecken.

Foto: Adobe Stock



Zutaten für 2 Portionen

2 EL	Zitronensaft
1 EL	Wasser
	Salz
	Pfeffer
1 EL	Oliven- oder Rapsöl
1	kleiner säuerlicher Apfel
½	Radicchio
½	Chicorée
15 g	Nüsse



Arbeitsgeräte

Küchenmesser
Schneidebrett
Kleine Schüssel

Zubereitung

- Für das Dressing Zitronensaft, Wasser, Salz, Pfeffer und Öl verrühren.
- Äpfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Würfel schneiden. Sofort mit dem Dressing vermischen, damit die Apfelstücke nicht braun werden.
- Radicchio putzen, waschen und halbieren. Strunk keilförmig ausschneiden, den Rest in feine Streifen schneiden und unter die Apfelstücke mischen.
- Chicorée putzen, Strunk abschneiden und einzelne Blätter waschen. Chicoréeblätter und Radicchio-Apfel-Gemisch auf Tellern anrichten. Alternativ Chicorée in Streifen klein schneiden und untermischen.
- Nüsse zerkleinern, ggf. kurz in einer Pfanne ohne Öl anrösten und über den Salat streuen.

Gefördert durch



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

TAFEL



AKADEMIE

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages