Schneller Chicorée-Salat

Salate

Zutaten (4 Personen)

» 4 weiße Chicoreestaude(n)
» 4 rote Chicoreestaude(n)
» 300g Kochschinken
» 1 Bd. Lauchzwiebel(n)
» 300g Tomate(n)
» 2 rote Paprika
» 4 EL Orangensaft
» 8 EL Olivenöl
» Salz & Pfeffer
» 2 EL Schnittlauch

Bewertung

Beschaffung
manchmal im Discounter

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Die äußeren Blätter des Chicorées entfernen. Vom unteren Ende 1cm abschneiden und den Strunk entfernen. Die weißen Teile des Chicorée in 1cm breite Stücke schneiden. Die Spitzen ganz lassen.

2. Schinken in Würfel schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden. Paprika putzen, waschen, in Streifen schneiden.

3. Alle Zutaten auf Teller verteilen und anrichten. Orangensaft mit Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat damit marinieren und mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Nährwerte: 422kcal/E23g/F24g/KH20g pro Portion

angelegt am: 11.06.2006 Rezept-Nr: 2039

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke