

## Knackiger Salat mit Chicorée, Apfel & Nüssen



### Ein perfektes Paar: Chicoree & Apfel

Herrlich erfrischend, knackig und nussig ist unsere Salatvariante. Die leicht herben Aromen des Chicorée harmonieren perfekt mit der Süße des Apfels. Eine Traumkombination. Das Tüpfelchen auf dem "i" sind ein paar Nüsse als Topping. (Tipp: Ich habe die Haselnüsse in Apfelsaft mit Zimt und Honig aufgekocht und eingemacht)

Hier zum Probieren unserer heutigen Rezeptur: **Knackiger Salat mit Chicorée, Apfel & Nüssen**

### Zutaten

#### Für 4 Personen:

- 4 Chicorée
- 2 Äpfel
- 1 Karotte
- Kürbiskerne, Haselnüsse, schwarzer Sesam

**Für das Dressing:** 50 ml Essig, etwas Limettensaft, 100 ml Öl, 1 EL Senf, Salz, Pfeffer, 2 EL Orangenmarmelade oder Apfelmus

Nach Belieben: Frischer Basilikum

### **Zubereitung**

Chicorée in mundgerechte Stücke schneiden und 10 Minuten in Eiswasser legen. Die Karotte schälen und mit dem Sparschäler Streifen abschälen. Ebenfalls in Eiswasser legen. Die Äpfel entkernen und in feine Scheiben oder Streifen schneiden.

Aus den Dressing-Zutaten ein Dressing mixen.

Den Chicorée gut abtropfen lassen und mit dem Dressing und den Apfelstücken in einer Schüssel mischen.

Den angemachten Salat auf Teller verteilen und mit Basilikum, Kürbiskernen, Haselnüssen und Sesam bestreuen.

