

## 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.