

Chicoréesalat mit Orange und gekochtem Ei

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

350 g Chicorée
2 Eier
30 g Walnüsse
1 Orange
5 g Petersilie
25 g Crème Fraîche
1 Teelöffel Senf
1 Teelöffel Olivenöl
50 g Gouda
Salz, Pfeffer

Dieser Salat hat einiges zu bieten! Chicorée und Orange haben im Winter Hochsaison und bringen viele wichtige Nährstoffe auf den Teller. Geröstete Walnüsse und gekochte Eier runden das Ganze ab und wirken dem leicht bitteren Geschmack des Chicorées entgegen.

- 1 -

In einem kleinen Topf Wasser zum Kochen bringen und Eier 8 Minuten hart kochen. Abschrecken, pellen und achteln. Gouda reiben.

- 2 -

Walnüsse fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Walnüsse 2-3 Minuten anrösten. Walnüsse herausnehmen und abkühlen lassen.

- 3 -

Orange schälen und filetieren. Petersilie waschen und fein hacken. Mit Crème Fraîche und Senf vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

- 4 -

Chicorée waschen, halbieren und den Strunk kegelförmig herausschneiden. Chicorée in mundgerechte Stücke schneiden.

- 5 -

Chicorée, Orangenfilets, Käse und Dressing in einer Schüssel vermengen. Vor dem Servieren mit Eiern und Walnüssen anrichten.