

Chicoree Salat mit Mandarinen

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Chicorée
- 1 Mandarine
- 1 EL hochwertiges Öl, bspw. Walnuss oder Olive
- 3 EL Nüsse, Pinienkerne oder Kürbiskerne
- Ceylonzimt oder gemahlene Vanille
- optional: etwas Ingwer
- optional etwas Zucker



Arbeitszeit:

ca. 10 Minuten

Zubereitung:

1. Zuerst wäschst du den Chicoree. Halbiere ihn dann und schneide den festen Strunk heraus. Schneide ihn dann in sehr feine Streifen.
2. Schäle eine Mandarine, entferne sorgfältig die weißen Häutchen und teile sie in einzelne Stückchen. Halbiere diese Stückchen und gib sie mit den Chicoree Streifen in eine Schüssel.
3. Mische das Öl unter den Salat. Außerdem streust du etwas Vanillepulver oder Zimt hinein. Wer den bitteren Geschmack noch mehr abschwächen möchte, kann den Salat mit etwas Zucker oder einem Teelöffel Honig würzen. Ich mag den herben Geschmack des Chicoree sehr gern und unterstütze ihn noch, indem ich etwas Bio-Ingwer hineinreibe. Als Topping und zusätzliche Eiweißquelle dienen einige Nüsse, Pinien- oder Kürbiskerne, die ich kurz trocken in einer Pfanne anröste.



Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).