

INSPIRATIONEN FÜR EINE GUTE KÜCHE



Chicoree-Champignon-Salat mit Datteln

Zutaten:

250 g Chicoree in 2 cm breiten Streifen
150 g Champignons in feinen Scheiben
250 g Radicchio in feinen Streifen
250 g Karotten geraspelt
100 g Ruccola in 2 cm breiten Stücken
50 g Datteln in feinen Streifen
50 g Feldsalat zum Garnieren

Dressing:

75 g Joghurt
75 ml Sahne
3 EL Apfelessig oder weißer Balsamico
1 TL Salz
1 TL Honig
frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

- Zutaten für das Dressing mischen.
- Den Salat kurz vor dem Servieren mit dem Dressing in einer großen Schüssel mischen, evt. nachwürzen.
- Auf einer großen Platte anrichten und mit den Feldsalat-Röschen garnieren.

Tipps:

- Wer den reichhaltigen Vitamin- und Mineralstoffgehalt noch steigern möchte, kann den Salat mit Orangenscheiben belegen.

Mengenangaben für 4 Erwachsene . EL = gestrichener Esslöffel . TL = gestrichener Teelöffel