

Chicoreesalat mit Birne, Fenchel und Orangen

Anzahl Portionen: 4

Zutaten:

- 2 Chicorée (ca. 350 g)
- 1 Birne
- 1 EL Zitronensaft
- 1 kleine Fenchelknolle
- 2 Orangen
- 2 EL milder Weißweinessig
- 2 TL süßer Senf
- 1/2 TL Zucker, Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Sahne
- 4 EL Öl
- 200 g Schnittkäse (z.B. Edamer oder Gouda)
- 3 EL Walnuskerne.



Zubereitung:

1. Chicorée putzen, längs halbieren und den Strunk herausschneiden. Einige Blätter ablösen und beiseite legen, den Rest in Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Birne schälen, vierteln, den Stielansatz und das Kerngehäuse entfernen. Würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Fenchel waschen, putzen, vierteln, den Strunk herausschneiden. Fenchel in hauchdünne Scheiben hobeln. Birne und Fenchel zum Salat geben. Orangen mit einem scharfen Messer großzügig schälen, sodass auch die weiße Innenhaut mit entfernt wird. Filets zwischen den weißen Trennhäuten herausschneiden, dabei den Saft auffangen. Orangen zum Salat geben.
3. Orangensaft, Essig, Senf, Zucker, Salz, Pfeffer und Öl verschlagen. Über die Salatzutaten geben, alles vorsichtig mischen. Käse würfeln, unterheben. Walnüsse grob hacken und darüber streuen.

1 Portion enthält ca. 386 kcal/ 1617 kJ, 16,6 g Eiweiß, 28,4 g Fett, 15,3 g Kohlenhydrate