



Chicoréesalat mit zweierlei Orangen

und frischen Kräutern



ca. 30min



4 Portionen

Ein aufregender Wintersalat mit würzigem Chicorée, mariniert in einem feinen Ahorn-Orangen-Dressing. Serviert mit Orangen- und Blutorangenscheiben, spritzigen Granatapfelkernen sowie frischer Minze und Petersilie. Ein farbenfrohes Highlight auf jeder festlichen Tafel und ideal als erfrischende Vorspeise oder raffinierte Beilage zu den Feiertagen.

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Orange
- 2 Blutorangen
- 1 roter Chicorée
- 1 Chicorée
- 1 Pck. Ahornsirup
- 1 Granatapfel
- 20g Petersilie & Minze

Was du zu Hause benötigst

- ½TL Senf¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Schneebesen

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Das Dressing kann am Vortag zubereitet werden. Und auch den Granatapfel kann man im Voraus puhlen und mit dem Dressing im Kühlschrank aufbewahren.

Allergene

Senf (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 173kcal, Fett 8.0g, Kohlenhydrate 23.7g, Eiweiß 2.2g



1. Zutaten vorbereiten

Die **½ der Orangenschale** fein abreiben, dann die **Orange** halbieren und eine Hälfte auspressen. Die **andere Orangenhälfte** und die **Blutorangen** schälen, dabei auch die weiße Haut entfernen. Das **Fruchtfleisch** in ca. 3mm dünne Scheiben schneiden. Den **Chicorée** in einzelne Blätter zerteilen.



4. Salat fertigstellen

Die **Minze- und die Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und grob hacken. Die **Chicoréeblätter** auf einer großen Servierplatte verteilen und mit den **Orangenscheiben** belegen. Kurz vor dem Servieren mit dem **restlichen Dressing** beträufeln und mit den **Granatapfelkernen** und den **Kräutern** garniert servieren.



2. Dressing zubereiten

2EL Orangensaft, **½TL Orangenschale**, den **Ahornsirup**, **2EL Olivenöl**, **2EL hellen Essig** und **½TL Senf** verrühren und das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Chicoréeblätter** mit der **½ des Dressings** übergießen und marinieren.



3. Granatapfel entkernen

Den **Granatapfel** halbieren und in eine Schüssel mit Wasser geben. Die **Granatapfelkerne** vorsichtig herauslösen, dabei die weiße Haut entfernen. Die **Granatapfelkerne** in ein Sieb abgießen.



5. Jetzt bewerten!

Dein Feedback ist wichtig, denn es hilft uns, unsere Rezepte und unser Angebot zu verbessern und mehr von dem zu liefern, was du liebst. Also sei nicht schüchtern – bewerte jedes Rezept, das du aus unserem Menü ausprobiert hast!



6. Hat es dir geschmeckt?

Großzügigkeit ist eine tolle Sache und gutes Essen will geteilt werden! Schicke deinen Freunden ein köstliches Geschenk und lade sie über deinen Account zu Marley Spoon ein – sie erhalten dann ein besonderes Willkommensangebot und du bekommst von uns eine kleine Belohnung, wenn sich deine Freunde über deine Einladung anmelden!