



Chicorée-Salat mit Orangen

Zutaten für 2 Portionen

Für den Chicorée-Salat

- 250 g Chicorée - die Blätter auseinanderziehen
- 80 g Feldsalat - gründlich waschen
- 1 Orange - schälen und in 5-mm-Scheiben schneiden
- 2 Medjool Datteln - entsteinen und in Streifen schneiden
- 2 EL Mandelsplitter - fettfrei rösten

Für das Dressing

- 1 Orange – auspressen
- 2 EL Mandelmus, weiss
- 1 EL Zitronen-Olivenöl, kaltgepresst (alternativ nur Olivenöl verwenden)
- 1 EL Olivenöl, kaltgepresst
- 1 TL Senf
- 1 TL gehackter Thymian
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 1 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für den Chicorée-Salat als Erstes das Dressing zubereiten. Hierzu den Orangensaft, Mandelmus, Senf und Thymian in einer kleinen Schüssel verrühren. Die beiden Öle dazu träufeln, kräftig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Chicorée-Blätter, den Feldsalat, die Orangenscheiben und die Datteln auf zwei Tellern anrichten. Mit dem Dressing beträufeln und mit Mandelsplittern bestreut servieren.

Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:

- In Deutschland (19,80 Euro): www.presseplus.de
 - In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
 - In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch
-

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 325 kcal
- Kohlenhydrate: 22 g
- Eiweiss: 9 g
- Fett: 22 g