

# Chicorée-Romana-Salat mit Minz- Pistazien-Dressing

## Zutaten für 3 Portionen

### Für den Chicorée-Romana-Salat

- 250 g Romana-Salatherzen - Strunk entfernen, waschen, Salatblätter trocknen und in 1-cm-Streifen schneiden
- 100 g roter Chicorée Salat - Strunk entfernen, waschen, Salatblätter trocknen und in 1-cm-Streifen schneiden
- 50 g Zucchini - schälen, der Länge nach mit einem Sparschäler in dünne Scheiben schälen und einmal halbieren
- 50 g Karotten - schälen, der Länge nach mit einem Sparschäler in dünne Scheiben schälen und einmal halbieren
- ½ rote Paprika - entkernen, waschen und in kleine Würfel schneiden
- 1 kleine Knoblauchzehe - schälen und reiben
- 2 EL Sprossen-Mix
- 2 EL Pinienkerne - fettfrei rösten

### Für das Minz-Dressing

- 60 ml Hafersahne
- 4 EL Hanföl
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL Yaconsirup
- 1 TL Senf, mittelscharf
- 45 g Pistazien, ohne Schale
- ½ Bund Pfefferminze
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

# Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 25 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 2 Minuten

Für den Chicorée-Romana-Salat alle Zutaten in eine grosse Schüssel geben und vermengen.

Für das Minz-Dressing alle Zutaten in einen Mixer geben und 30 Sek. mixen (nicht länger, da die Minze sonst bitter wird).

Den Chicorée-Romana-Salat mit dem Dressin übergiessen, das Ganze gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Tipp:** Das ggf. übrig gebliebene Minz-Dressing lässt sich in einem verschraubbaren Glas 3 - 4 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

## Nährwerte pro Portion

Kalorien: 282 kcal, Kohlenhydrate: 7 g, Eiweiss: 3 g, Fett: 23 g



## Link zum Rezept

<https://zdg.de/rezept-romana-chicoree-salat.html>