

Chicorée-Salat mit karamellisierten Walnüssen

Nach diesem knackigen Wintersalat brauchen Sie keine Vitaminpillen mehr. Vitamin A, B1, B2, B6, Vitamin C, E, Eisen, Folsäure, Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Zink - mit diesem köstlichen Obst- und Gemüse-Mix verwöhnen Sie nicht nur den Gaumen, sondern halten auch Ihr Immunsystem auf Trab.

Zutaten (für 4 Personen)

400 g Chicorée und Radicchio
1 Orange
2 Mandarinen
1 Apfel
70 g getrocknete Datteln ohne Stein
100 g Walnüsse
1 EL Honig
Thymian frisch gezupft oder getrocknet
1 EL Olivenöl
100 ml Orangensaft
Messersp. gemahlener Koriander

Zubereitung

Den Chicorée und Radicchio in mundgerechte Stücke schneiden
Orangen und Mandarinen schälen, in Stücke schneiden
Apfel entkernen und in Stücke schneiden
Alles zusammen mit einer großen Messerspitze Koriandersamen vermengen

Sofort mit Orangensaft und Olivenöl vermischen (O-Saft verhindert das Braunwerden von Apfel und Salat)

Datteln in Ringe schneiden, zum Salat geben
Thymianblätter zupfen

Walnüsse bei mittlerer Temperatur ohne Fett in der Pfanne leicht anrösten (2 min)
Honig dazugeben, etwa 1-2 Minuten karamellisieren lassen (falls zu heiß, Hitze runterstellen), Thymianblätter dazugeben, gut vermischen, auf Backpapier abkühlen lassen (Vorsicht, ist sehr heiß)

Zum Servieren die karamellisierten Walnüsse über den Salat geben.