



Chicorée Orangen Salat

Für 4 Personen

Zutaten:

500g Chicorée

300g Orangen

Balsamico Weißwein Essig

Rapsöl

Ahornsirup

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Den Chicorée in lauwarmem Wasser waschen (entzieht die Bitterstoffe), Strunk entfernen und in Streifen schneiden.
- Die Orangen schälen und filetieren.
- Eine Marinade aus Essig, Ahornsirup, Salz, Pfeffer und etwas Rapsöl herstellen.
- Den Salat kurz vor dem Servieren in der Marinade schwenken und servieren.

Unsere Empfehlung: Dieser fruchtig-erfrischende Salat passt hervorragend zu gegrilltem Fisch oder Fleisch.

Schüle's Küchenteam wünscht Ihnen viel Freude beim Nachkochen und einen guten Appetit!



SCHÜLE'S

GESUNDHEITSRESORT & SPA

★★★★★