

Chicoréesalat mit Apfel und Walnüssen

Zutaten

(2 Personen)

200 g	Chicorée
50 g	Radicchio
1	Apfel
1	kleine Zwiebel
25 g	Walnusskerne
2 EL	Essig
1 EL	Öl
5 ml	Zitronensaft
1 Prise	Zucker
etwas	Pfeffer & Salz



Zubereitung:

Den Chicorée und Radicchio putzen, waschen und in Streifen schneiden. Beides in ein Sieb geben und für 2 – 3 Minuten in warmes Wasser stellen, dadurch verliert der Salat seinen bitteren Geschmack. Anschließend gut abtropfen lassen oder in einer Salatschleuder schleudern.

Die Walnüsse grob hacken und die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Essig, mit Öl, Zucker, Pfeffer und wenig Salz verrühren. Die Walnüsse und die Zwiebelwürfel in die Marinade geben und einrühren.

Den Apfel waschen, schälen, das Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden, danach in Scheiben schneiden. Die Apfelscheiben mit Zitronensaft beträufeln.

Den Salat und die Apfelscheiben in eine Schüssel geben, die Marinade darüber gießen und locker vermengen.

Tipp: Ohne Radicchio hat der Salat einen niedrigeren Kaliumgehalt von 379 mg (entspricht 19 % von der Tageshöchstmenge).

Nährwertangaben pro Portion:

Kalium:	439 mg = 22 %
Phosphat:	100 mg = 10 %
Energie:	194 kcal
Eiweiß:	4 g
Fett:	8 g
KH:	12 g / 1