

Chicoréesalat mit ...



Roquefortsauce mit Honig

SAUCE FÜR 4 PORTIONEN

1 TL scharfer Senf
4 EL Weissweinessig
1 EL flüssiger Honig
6 EL Sonnenblumenöl
2 EL Rahm
80 g Roquefort
Salz, Cayennepfeffer

Senf, Essig und Honig mit einem Schwingbesen gut mischen. Öl und Rahm dazumischen. Roquefort in kleine Würfel brechen und begeben. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

ZUBEREITUNG ca. 10 Minuten

Pro Portion ca. 5 g Eiweiss, 23 g Fett,
4 g Kohlenhydrate, 1000 kJ/240 kcal



Oliven-Linsen-Vinaigrette

SAUCE FÜR 4 PORTIONEN

40 g grüne Linsen
1 kleine Schalotte
40 g entsteinte grüne Oliven
4 EL Kräuternessig
 $\frac{1}{2}$ Bund gemischte Kräuter,
z. B. Oregano und Petersilie
6 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer

Linsen ohne Salz in reichlich Wasser bissfest kochen, abgiessen und abtropfen lassen. Schalotte fein hacken. Oliven in Ringe schneiden. Mit Linsen und Schalotte zum Essig geben. Kräuter fein hacken, begeben. Öl dazumischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUBEREITUNG ca. 25 Minuten

Pro Portion ca. 3 g Eiweiss, 15 g Fett,
6 g Kohlenhydrate, 700 kJ/170 kcal



Orangen-Nuss-Dressing

SAUCE FÜR 4 PORTIONEN

2 EL gemischte Nüsse
2 Orangen
4 EL Weissweinessig
6 EL Nussöl
2 EL Rahm
Salz, Pfeffer
1 Prise Lebkuchengewürz

Nüsse grob hacken. In einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis sie etwas Farbe annehmen. Auskühlen lassen. Orangenschale samt weisser Haut wegschneiden. Orangenfilets mit einem scharfen Messer aus den Trennhäuten herauslösen. Dabei entstehenden Saft auffangen und mit dem Essig mischen. Öl und Rahm begeben. Gut mischen und mit Salz, Pfeffer und Lebkuchengewürz abschmecken. Zum Servieren Orangenfilets und Nüsse daruntertermischen.

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten

Pro Portion ca. 2 g Eiweiss, 19 g Fett,
5 g Kohlenhydrate, 850 kJ/200 kcal

Chicoréesalat für 4 Personen

500 g Chicorée nach Belieben in Streifen schneiden oder in einzelne Blätter lösen. Kurz in Zitronenwasser einlegen. Chicorée abtropfen lassen.