

# Fruchtiger Chicorée-Salat





# LAUFEN À LA CARTE

## Rezepte für Genuss ohne Reue

### Fruchtiger Chicorée-Salat

#### Zutaten für 3 bis 4 Personen

150 g	→ Joghurt (3,5 Prozent Fettanteil)
100 g	→ gekochter Schinken
50 g	→ Rosinen
6	→ Champignons
4	→ Bio-Orangen
3	→ Stauden Chicorée
1 EL	→ Olivenöl
1 EL	→ Weißweinessig
½ TL	→ Senf
Salz, Pfeffer, Zucker, Kresse	

#### So wird's gemacht

Chicoréestauden halbieren und die harten Stielansätze keilförmig heraustrennen. Das Gemüse in dünne Streifen schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schnippeln. Drei Orangen filetieren. Den Schinken würfeln. Den Saft einer halben Orange mit dem Joghurt, Senf und den Gewürzen verrühren. Alle Zutaten mit dem Dressing mischen. Den Salat mit Orangenscheiben und Kresse dekorieren. Fertig ist ein leichtes Abendessen, zu dem Vollkornbrot schmeckt.

*Guten Appetit!*

#### *Deshalb schmeckt's besonders gut*

*Chicorée ist gerade im Winter ein wichtiger Vitaminspender und überdurchschnittlich reich an Kalium, Phosphor, Kalzium und wertvollen Ballaststoffen. Mit 15 Kilokalorien pro 100 Gramm gehört er zu den besonders figurfreundlichen Gemüsesorten. Chicorée gilt somit als eine ideale Ergänzung für die Gestaltung eines vollwertigen Speiseplans.*