



Chicorée- Sellerie- Salat



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 525 kcal/2178 kJ
Eiweiß: 14,2 g Fett: 44,4 g
Kohlenhydrate: 18,4 g

Zubereitungszeit:
ca. 20 Minuten

Zubereitung:

1. Den Kern der Chicorée keilförmig herausschneiden und die Blätter in breite Streifen schneiden. Sellerie schälen und in feine Streifen schneiden. Walnüsse vierteln. Alles in einer Schüssel mischen, zum Schluss die Mandarinen hinzufügen. Chilischoten halbieren und entkernen, anschließend in feine Streifen schneiden und über den Salat streuen.
2. Joghurt mit Mayonnaise, Zitronensaft, Pfeffer und Salz verquirlen und darübergerben. Mit feingehacktem Estragon bestreuen und mit Blüten der Kapuzinerkresse dekorieren, sofort servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 2 Chicorée
- 200 g Knollensellerie
- 250 g kalifornische Walnüsse
- 1 Dose Mandarinen
- 2 Chilischoten
- 1 Becher Joghurt
- 2 EL Mayonnaise
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Salz
- 1 Bund Estragon
- Kapuzinerkresse (Blüten)