



Kohlrabi-Apfel-Salat mit geschmortem Chicoree



Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Min.

pro Portion: 1689 kJ, 403 kcal, 24,3 g Kohlenhydrate, 6,9 g Eiweiß, 29,7 g Fett, 35,3 mg Cholesterin, 4,9 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: € €

schnell veggie

Zubereitung

Step 1:

Zuerst schälst du den Kohlrabi und raspelst ihn grob. Zwei der Kohlrabiblätter kannst du waschen und in Streifen schneiden. Die Äpfel vierteln, ebenfalls bis auf die Schale raspeln, zum Kohlrabi geben und mit dem Saft einer halben Limette und dem Olivenöl beträufeln. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Step 2:

Den Chicorée putzen und in Streifen schneiden. Nun röstest du die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett. Anschließend die Nüsse beiseite stellen und die Butter in die Pfanne geben. Den Chicorée und die Kohlrabiblätter in der Pfanne andünsten, dann mit dem Orangensaft und Crème fraîche vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Step 3:

Die Mango schneidest du in feine Würfel und gibst sie mit dem Honig zum Kohlrabi-Apfel-Salat und vermengst alles gut miteinander.

Step 4:

Zum Servieren gibst du ein bisschen Rucola auf einen Teller und richtest den Salat und den Chicorée darauf an.

Zutaten

Menge

1	Kohlrabi
1	Chicorée
1/2	Apfel
1	Limette
1 EL	Olivenöl
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
50 g	Haselnüsse
2 EL	Butter
	Saft einer halben Orange
1 TL	Crème fraîche
1 EL	Honig
1/2	Mango
2	Handvoll Rucola