

## 42 – Chicorée – Orangen – Salat auf zwei Arten

### Hintergrund zum Rezept

Der etwas bittere Geschmack der Chicorée mit der Süße der Orangen – ein interessanter und starker Kontrast! Das Rezept mit dem Roastbeef als Beilage stammt aus dem Männer-Kochkurs, der immer im November stattfand. Der Salat mit den Walnüssen aus der Plattform „EatSmarter“. Die Mengenangaben unten sind für jeweils 4 Personen.

#### Zutaten für Chicorée-Salat mit Walnüssen

- 3-4 Chicorée (ca. 400g)
- 3 Orangen
- 1 EL Honig
- 2-3 EL weißer Balsamico-Essig
- 3-4 EL Walnussöl
- 40 g Walnusskerne
- Etwas frische Petersilie, gehackt
- Salz, Pfeffer

#### Zutaten Chicoée-Salat mit Roastbeef

- 3-4 Chicorée (ca. 400g)
- 3 Orangen
- 2-3 Eier, je nach Größe
- 3 EL Weißweinessig
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Senf
- 200-300 g Roastbeef in Scheiben
- 1 Beet Kresse, gehackt, Salz, Pfeffer

#### Zubereitung:

Chicorée waschen, putzen, längs halbieren, den harten Strunk keilartig entfernen und in Streifen schneiden. Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt ist. In Scheiben/Stücke schneiden. Saft auffangen und Fruchtfleisch aus den Randstücken pressen (nur ca. 3 – 4 EL).

#### Weitere Zubereitung:

Orangensaft mit Honig, Essig, Öl, Salz als Marinade verrühren. Walnüsse grob hacken, Petersilie waschen, trocknen, kleinhacken.

Orangenstücke, Chicorée und Marinade vermengen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer. Salat mit Walnüssen und Petersilie bestreut servieren.

#### Weitere Zubereitung:

Eier 10 min hart kochen, abschrecken, abkühlen lassen und klein hacken. Essig, Öl, Senf, Salz als Marinade verrühren. Eier und Kresse dazu geben, leicht mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Roastbeef, Orangenstücke und Chicorée auf Tellern anrichten und mit der Vinaigrette beträufeln.

