

## Gisela Wroblewski

Ärztlich gepr. Gesundheitsberaterin GGB  
Brunnenweg 1a, D-24232 Lilienthal/Dobersdorf  
Tel.: 04303 92 82 50  
Fax: 04303 92 82 30  
info@gesundheitsberatung-gw.de

Ernährungsberatung  
Haut & Haar-Beratung  
Kneipp®-Beratung  
Fastenbegleitung  
und Vorträge



# Chicorée-Salat

## Zutaten für das Dressing:

- 30g Sonnenblumenkerne in ca. 80ml Wasser
- 40g Sesam und
- 5g Schwarzkümmel
- 1 kleiner süßer Apfel, klein geschnitten oder eine Orange
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 2 TL Senf, von Zwergenwiese der feine (ohne Zucker, Bioladen)
- 2 Prisen Salz, ohne Jod, Fluor und Rieselhilfe
- 50ml Olivenöl, nativ
- 1 Prise frisch gemahlener Pfeffer



Alle Zutaten im Mixer pürieren.



## Zutaten für den Salat (für 4 Personen):

- 2 Chicorée
- 1 Bund Radieschen oder Radieschen-Saat gekeimt
- 2 Äpfel
- nach Bedarf: Rucola
- nach Bedarf: Kresse



Einen kleinen Teil des Dressings zurückhalten, um damit später den Rucola zu beträufeln. Restliches Dressing über den Salat geben, alles gut durchmischen und kurz ziehen lassen.



Rucola auf den Salat setzen, mit einer kleinen Menge des Dressings übergießen.



Zum Abschluss die Kresse auf den fertigen Salat geben.  
Besonders hübsch sieht der Salat aus, wenn er mit einem Ring angerichtet wird.

**INFO:** Chicorée darf nur ganz kurz ins Licht, sonst verfärbt er sich und wird schnell ungenießbar. In ein feuchtes Küchentuch eingewickelt, bleibt Chicorée im Kühlschrank eine Woche frisch. Er ist ganz schnell und einfach zubereitet.