

Rezept

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

?

Orangensalat mit Chicorée und Granatapfel

Zutaten

4
weisse Chicorée
2
Orangen
1
Granatapfel
10 g
Walnüsse
6 EL
Olivenöl
2 EL
Sherry-Essig

Zutaten sind für 4 Personen berechnet.

Zubereitung

Chicorée-Strunk entfernen, Chicorée halbieren, in Streifen schneiden, waschen und anschliessend in die Salatschüssel geben. Orangen schälen, filetieren und dazugeben. Granatapfel waagrecht halbieren, mit einem Wallholz sanft die Kerne herausklopfen und in die Schüssel geben. Darauf achten, dass die Fruchtfleischteile nicht im Salat landen, da diese recht bitter sind. Die Walnüsse von Hand etwas zerbröseln und in die Schüssel geben. Dressing: Olivenöl und Sherry-Essig über den Salat geben, untereinandermischen und geniessen.

Rezeptgruppe: Beilage, Vorspeise, Salat.

Dieses Rezept von [Veg-Info 2015:3](#) [3] wurde eingetragen von: Janine Wieczorek / 2016-01-28 09:02:48

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

URL: http://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=2320

Letzte Aktualisierung: 14.08.2019

Fussnoten:

Dies ist ein Rezept aus der Datenbank der Europäischen Vegetarier Union (www.euroveg.eu [4]).

Kontaktadresse: rezepte@swissveg.ch [5].

Diese Seite wird gewartet und aktualisiert von Swissveg, Niederfeldstr. 92, 8408 Winterthur.

Source URL (modified on 14.08.2019 - 10:02): https://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=2320&lang=de

Links

- [1] <https://www.swissveg.ch/javascript%3Ahistory.back%28%29>
- [2] <https://www.swissveg.ch/rezepte>
- [3] <http://www.koernlipicker.ch>
- [4] <http://www.euroveg.eu>
- [5] <mailto:rezepte@swissveg.ch>