

Chicorée-Orangensalat mit Hüttenkäse

Zutaten für 4 Personen

4 Stk.	Chicorée
2	Orangen
8 EL	Hüttenkäse
Ca. 12	Baumnusshälften

Sauce

2 EL	Rapsöl
2 TL	Senf
2 EL	Blanc battu oder Naturjoghurt
1 EL	Apfelessig oder Kräuternessig
	Dill
	Pfeffer
	Herbamare oder Salz



Dieses Menü eignet sich hervorragend für ein Kohlenhydratarmes Nachtessen. Man kann es sehr gut ergänzen mit einem Nüsslisalat oder den Chicoréesalat auf Nüsslisalat anrichten. Auch geeignet als Vorspeise.

Zubereitung

- 1 Chicorée waschen und in Streifen schneiden.
Die Orange filetieren (Schale mit Messer rund herum wegschneiden, restlicher Saft aus der Schale in die Sauce pressen, und in kleine Stückchen schneiden. Zusammen in eine Schüssel geben.
Baumnüsse grob hacken und dazu geben.
- 2 Zutaten für Sauce zusammenmischen und am Schluss Hüttenkäse dazu geben, alles mischen