



Februar 2016: Chicoreesalat mit Champignons und Parmesan

Zutaten:

- » 2 Stück Chicoree
- » 100 g frische Champignons
- » ½ Zwiebel
- » 1 EL Zitronensaft
- » 1 EL Rapsöl
- » 2 EL gehackte Petersilie
- » Salz, Pfeffer
- » 1 EL gehackte Walnüsse
- » 1 kleine Birne
- » 2 EL geriebener Parmesan

Zubereitung:

Chicoree waschen, putzen und in Streifen schneiden. Champignons putzen, in dünne Streifen schneiden und auf dem Chicoree verteilen. Zwiebel in feine Würfel scheiden und mit Zitronensaft, Rapsöl, Salz, Pfeffer und der Petersilie zu einem Dressing verrühren und über den Salat verteilen, Birne in dünne Scheiben schneiden und mit den Walnüssen zum Salat geben. Abschließend den Parmesan über den Salat streuen. Dazu passt Vollkornbrot oder Käckebrot.