

Chicorée Salat

Zutaten: für 4 Personen

500 g Chicorée, 1 Zwiebel
3 Scheiben Ananas (aus der Dose), 2-3 Mandarinen
100 g Krabben im Sud

Marinade:

2 -3 EL Sauerrahm, 1 TL mittelscharfer Senf, 2 EL Mayonnaise
etwas Salz, weißer Pfeffer, Zucker und Zitronensaft
1 EL Essig, 1 EL Öl



Zubereitung:

Bei diesem Rezept für Chicoréesalat zuerst den Chicorée putzen, den bitteren Strunk in der Mitte mit einem Messer herausschneiden.

Die einzelnen Blätter in einer Schüssel mit lauwarmen Wasser für 5 Minuten einlegen.

Abseihen und mit frischem kaltem Wasser nachspülen.

Anschließend die Chicoréeblätter in 1 cm breite Streifen schneiden.

Für die Salatmarinade in einem Gefäß den Sauerrahm mit Senf, Majonaise etwas Salz und Zucker, sowie Zitronensaft und Pfeffer gut miteinander verrühren.

Über den Chicorée geben und vermischen.

Krabben in einem Sieb abtropfen lassen, die Ananas in Stücke schneiden, Mandarinen schälen in Schnitze teilen , alles vorsichtig mit dem Chicoréesalat mischen.

Soll der Salat nur als Vorspeise serviert werden, genügt von den Zutaten jeweils die Hälfte für 4 Personen.