



Endiviensalat mit Orangen

Zutaten

2–3 EL Essig
1 EL Senf
½ Orange, Saft
1 TL Birnel oder Honig
1 Bund gemischte Kräuter
2 EL Öl
Pfeffer, Salz
1 Endiviensalat
1 Zwiebel
2 Orangen
1 EL grob gehackte Haselnüsse

Zubereitung

Essig, Senf, Orangensaft und Birnel mischen, Öl langsam dazugeben und gut verrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken, die gehackten Kräuter darunter geben.

Endiviensalat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zerpfücken. Orangen schälen, in Würfel schneiden und mit den Nüssen über den Salat verteilen. Die Sauce zum Salat geben und alles gut mischen.

Tipp für Diabetiker: Birnel durch ein paar Tropfen Süsstoff ersetzen oder weglassen.