

Apfel-Kürbis-Salat im Chicorée-Schiffchen (S&K 10/2010)



Für 4 Personen

Zubereitung: 20 Min.

Pro Portion: 530 kcal, 35 g F, 8 g E, 44 g K

- 6 EL Sonnenblumenöl
- Saft 1 Zitrone
- 1 EL Honig
- 1 EL Senf
- 1 EL Ingwer, fein gehackt
- Salz und Pfeffer
- 400 g Äpfel, geraspelt
- 400 g Kürbis, geraspelt
- 100 g Rosinen
- 100 g Walnüsse, gehackt
- 3 Chicorée
- 1 EL Petersilie, gehackt

Zubereitung :

1. Für das Dressing Öl, Zitronensaft, Honig, Senf, Ingwer, Salz und Pfeffer gut verrühren.
2. Apfel- und Kürbisraspel mit dem Dressing mischen. Rosinen und Nüsse unterheben.
3. Salat in die Chicoréeblätter füllen und mit der Petersilie garnieren.

[Kürbisrezepte](#) (S&K 10/2010)