Chicorée-Walnuss-Salat

Zubereitungszeit:
30 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	570 kcal/ 2388 kJ	Fett:	51 g
Eiweiß:	19 g	Davon gesättige Fettsäuren:	12 g
Kohlenhydrate:	10 g	ungesättige Fettsäuren:	39 g

Zutaten für 4 Portionen :

4	Chicorée
2	große Orangen
200 g	Walnüsse
100 g	alter Gouda
100 g	Frischkäse
2 EL	Sahne
3 EL	weißen Balsamico
1 TL	Apfeldicksaft
1 Prise	Chili
	Salz, Pfeffer frisch gemahlen
	etwas frische Gartenkresse und Shiso-Kresse

Zubereitung:

1. Chicorée waschen, putzen, Strunk entfernen, ein paar äußere Blätter beiseite legen, und den Rest in mundgerechte Stücke schneiden. Orange schälen (weiße Haut dabei komplett entfernen) filetieren und den dabei austretenden Saft auffangen. Käse entrinden und in feine Stifte schneiden.

2. Frischkäse mit Sahne, Balsamico, Apfeldicksaft und Orangensaft verrühre. Mit Chili, Salz und Pfeffer würzen. Vier Walnusshälften für die Dekoration zur Seite legen, den Rest grob hacken und unter das Dressing mischen.

3. Chicoréestücke, Orangenfilets und Käsestifte mit dem Dressing vermengen und auf den ganzen Chicoréeblättern anrichten. Mit den Walnusshälften und gewaschener Kresse dekorieren.