

Herbstsalat: Chicorée trifft Apfel und Blue Stilton



einfach



Herbst und Winter



20 min



vegetarisch

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

4 – 5 Chicorée, 2 kleine Äpfel, 100 g Blue Stilton, 2 Zweige Petersilie, 1 cm frischer Ingwer, 1 EL Dattelsirup, 1 EL Haselnussmus, 3 EL Weißweinessig, 3 EL Leindotteröl, Salz & Pfeffer.

ZUBEREITUNG

Den Chicorée, die Äpfel, die Petersilie und den Ingwer waschen.

Die Chicoréeblätter in ca. 3 cm breite Stücke und die Äpfel samt der Schale in ca. 3 x 1 cm kleine Stifte schneiden.

Gib den Weißweinessig mit einer kleinen Prise Salz in eine Schüssel und rühre, bis sich das Salz gelöst hat. Füge dann den Dattelsirup, das Haselnussmus, das Leindotteröl und frisch gemahlene Pfeffer hinzu und verrühre alles zu einem homogenen Dressing.

Scheide den frischen Ingwer in möglichst feine Stifte (wenn du den regionalen Ingwer verwendest, brauchst du die dünne Schale nicht entfernen).

Als Nächstes hacke die Petersilie fein.

Vermenge das alles miteinander und marinieren den Salat mit dem Dressing. Anschließend nur noch den Blue Stilton zerbröseln und grob über den Salat streuen, et voilà.

Guten Appetit!