

Rezept März 2020

Gebratener Chicorée-Salat

1 Stk.	Gelber Chicorée	
1 Stk.	Roter Chicorée	Beides längs vierteln
2 kleine	Trevisano oder Radicchio	Längs halbieren
1 EL	Olivenöl	In der Bratpfanne warm werden lassen und Salat mit der Schnittfläche ca. 4 Min. anbraten, auf Teller anrichten
2 EL	Olivenöl	
1 EL	Aceto balsamico Salz	Den Salat damit beträufeln Fertig würzen

Tipp

Dieser Salat eignet sich als Vorspeise am Mittag oder auch mal am Abend.

Die Bitterstoffe im Chicorée sind sehr wichtig für die Leber. Durch den Essig und das Anbraten wird der Chicorée ein bisschen weniger bitter.

Der Salat wirkt eher beruhigend, ist jedoch dank Essig und Salz recht ausgeglichen.

