

Chicorée Salat mit Mango und Walnüssen

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 5m
- **Fertig in** 15m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '15', 'cook_time' : '5m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Nussig - fruchtig mit leichter Bittersüße, toll

Zutaten

- Für den Salat:
 - 150 g weißer Chicorée, geputzt, gewaschen, vom Strunk befreit
 - 150 g roter Chicorée, geputzt, gewaschen, vom Strunk befreit
 - 1 vollreife, aber noch feste Mango
 - 60 g Walnüsse, geröstet, grob gehackt
- Für den Dressing:
 - 1 Schalotte, fein gewürfelt
 - 3 El weißer Balsamico
 - 3 El Gemüsebrühe
 - 1 El körniger Senf
 - Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
 - 1 Prise Cayennepfeffer
 - 5 El Walnussöl

Zubereitungsart

Schritt1

Das Dressing:

Schritt2

Die gewürfelte Schalotte zum Balsamico, dem Senf und der Gemüsebrühe geben, herzhaft würzen und mit Walnussöl

Schritt3

"auf mixen".

Schritt4

Den Chicorée putzen, kalt waschen / auffrischen, vierteln und den Strunk heraus schneiden. Die Blätter in dünne Streifen schneiden und in eine Salatschüssel geben.

Schritt5

Die Mango schälen und das Fleisch vom Kern schneiden; danach in etwas dickere Stifte.

Schritt6

Chicoree, die gehackten Walnüsse und Mangos sorgfältig mischen, den Dressing darüber geben und anrichten.

Rezeptart: Salatrezepte **Tags:** chicoree, mango, salat, walnüsse

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/chicoree-salat-mit-mango-und-walnuessen/>