

Januar 2010

## Chicoree- Lauch- Salat

### REZEPT FÜR 4-6 PERSONEN

#### SAUCE:

1TL milder Senf

1 EL Weissweinessig

1 EL frischgepresster Zitronensaft

2 gehäufte EL Joghurt nature

2 gehäufte EL saurer Halbrahm

1-2 TL Sojasauce

alles mit dem Schwingbesen gut mischen

Salz, Pfeffer

abschmecken

#### SALAT:

1 säuerlicher Apfel, z. B. Elstar

schälen, mit der Röstiraffel direkt in die Sauce raffeln

100g magere Speckwürfeli

in einer Bratpfanne ohne Fett langsam knusprig braten, herausnehmen, mit Haushaltspapier abtupfen, in die Sauce geben

3-4 Chicorees

halbieren, in ½ cm dicke Rädchen schneiden, zufügen

100g Lauch

in feinste Rädchen schneiden, zufügen

1 Bund Schnittlauch

in Röllchen schneiden, zufügen, Salat mischen und anrichten, sofort servieren

#### TIPP:

➤ zu frischem Baguette servieren

➤ mit Apfelscheiben garnieren