

FRUCHTIGER RADICCHIO-SALAT



Zutaten für 2 Portionen:

2 Radicchio
1 Apfel
etwas Zitronensaft
150 g Naturjoghurt
½ TL Ahornsirup
1 EL Balsamico Bianco
½ TL frisch geriebener
Meerrettich
1-2 EL natives Sesamöl
Salz, Pfeffer
3 EL gemischte Nüsse
(Walnüsse,
Sonnenblumenkerne,
Cashews, ...)

Zubereitung:

Den Apfel gründlich waschen, vierteln und mit der Schale in feine Scheibchen schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Den Radicchioputzen, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Dann den Naturjoghurt mit dem Ahornsirup, dem Balsamico, dem Meerrettich, und dem Sesamöl gut vermischen. Dann mit den Gewürzen abschmecken.

Die Nüsse grob zerhacken und leicht in einer Pfanne anrösten.

Die Radicchio-Streifen und die Apfelscheibchen mit der Vinaigrette gründlich vermengen und mit der Nussmischung bestreuen.

Dazu passt sehr gut Ziegenkäse und frisches Brot.