

Chicoreesalat mit Granatapfel

Zutaten

Für den Salat:

2 Chicorée,
1/2 Granatapfel

Für die Sauce:

100ml Sahne,
den Saft 1 Zitrone,
2EL Zucker bzw. Akazienhonig

Zubereitung

Für den Salat: den Chicorée in feine Streifen schneiden und waschen. Granatapfelkerne aus dem Apfel herausbrechen und mit dem Chicorée mischen.

Das Herausbrechen der Kerne: schneiden beim Granatapfel oben und unten die Blüte und den Stilansatz, wie bei einer Orange ab und schneiden die Schale längs ein (8x). Vorsicht nicht zu tief, da der Saft sonst herausspritzt und dieser nicht mehr entfernbar ist. Dann brechen sie den Apfel über einer Schüssel vorsichtig auseinander und lösen mit dem Daumen die Kerne aus Ihren Trennhäutchen. Dies geht übrigens am Besten in einer Schüssel mit Wasser, da gibt es keine Spritzflecken und die Haut schwimmt oben und die Kerne sinken nach unten ab.

Für die Sauce: die Sahne mit dem Zitronensaft und dem Zucker/Honig verrühren und über den Salat geben und mischen.