

26.01.2009 - Chicoréesalat mit Erdbeeren

Heute gibt es ein Rezept für ein leckeren Erdbeeren-Milchshake. Es ist sehr simpel und einfach zu machen.

Sehr erfrischend und lecker!



Zutaten:

- 500 Gramm Erdbeeren
- 500 Gramm Chicorée
- 3 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Teelöffel eingelegter grüner Pfeffer
- 1 Bund Zitronenmelisse
- 300 Gramm Joghurt
- 2 Teelöffel Zucker
- 50 Gramm Pinienkerne

Zubereitung:

Zunächst einmal sollten die Erdbeeren halbiert und in Zitronensaft und Zucker

mariniert werden. Den Chicorée in Ringe schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln.

Als nächstes kommt die Soße dran. Für die Soße müsst ihr den Pfeffer und die Zitronenmelisseblätter fein hacken. Dann den Joghurt mit dem Zitronensaft und dem Zucker verrühren.

Den Pfeffer und Zitronenmelisse jetzt unter die Masse unterheben. Die Pinienkerne röstet ihr dann in einer trockenen Pfanne.

Jetzt zum Schluss den Chicorée und die Erdbeeren mit der Soße begießen und mit den gerösteten Pinienkernen garnieren.

Barbara Beske

Fertig ist euer Erdbeeren-Chicoréesalat.