



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de



Chicoreesalat mit Rucola

Zutaten

2 Mittelgroße(s) Chicoree

50 g Rucola

2 Zwiebel(n) Knoblauch

3 Esslöffel Essig

3 Esslöffel Wasser

1 Teelöffel Agavendicksaft

3 Esslöffel Sojasauce

1 Teelöffel Kokosraspeln

2 Esslöffel Omega-3 Leinöl

2 Esslöffel Kürbiskernöl

Zubereitung

1. Den Chicoree längs halbieren.

2. Die bitteren weißen Dolden keilförmig herausschneiden.
3. Chicoree in 5 mm breite Streifen schneiden.
4. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern.
5. Knoblauch schälen und fein würfeln.
6. Aus Sojasauce, Wasser, Essig, Knoblauch und Agavendicksaft eine Sauce herstellen.
7. Die Hälfte der Sauce wird mit den Kokosraspeln, 1 EL Dr. Budwig Omega-3 Öl und dem Kürbiskernöl im Mixer verarbeitet und der Chicoree damit mariniert.
8. Anschließend häuft man diesen in der Mitte eines Tellers oder einer Salatplatte an.
9. Den zweiten Teil der Sauce – ohne Kokosraspel – mit 1 EL Dr. Budwig Omega-3 Öl versetzen und hinterher mit dem Rucola vermischen und am Fuße des Chicoree-Berges kranzförmig anordnen.