



DR. JOHANNA  
**BUDWIG**

Email: [kontakt@dr-johanna-budwig.de](mailto:kontakt@dr-johanna-budwig.de)

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: [www.dr-johanna-budwig.de](http://www.dr-johanna-budwig.de)

---



## Chicoreesalat mit Rucola

### Zutaten

2 Mittelgroße(s) Chicoree

50 g Rucola

2 Zehe(n) Koblauch

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.

**Gesamtzeit:** 30 min

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

**Portionen:** 2

**Kalorien p.P.:** 261 kcal

2. Die bitteren weißen Dolden keilförmig herauschneiden.
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 versetzten und hinterher mit dem Rucola vermischen und am Fuße des Chicoree-Berges kranzförmig anordnen.