

KW 11/2025

## Chicoréesalat mit Apfel

**Zutaten:** 2x Chicorée, 1x rote Zwiebel, 1x Apfel, 1/2 TL Salz, 1/4 TL Pfeffer frisch gemahlen, 3 TL Zitronensaft, 1 TL Zucker oder Agavendicksaft, 5 TL Öl (Raps oder Olive)

**Zubereitung:**

Apfel mit Schale entkernen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Chicorée vierteln, den Strunk entfernen und in schmale Streifen schneiden. Alles zusammen in eine Schüssel. Dressing in einer Tasse anrühren. Alle restlichen Zutaten dafür zusammenmischen und anschließend zum Salat hinzufügen. ordentlich umrühren und am besten einige Stunden zum Durchziehen im Kühlschrank lagern.



**Wir wünschen einen guten Appetit!**  
**Ihr Gärtnerhof Callenberg und Grüne Welt Team**