

Herbstsalat mit Käse

für 4 Personen:

Menge	Zutaten
2	Chicorée (ca. 300 g)
1	Birne
1 EL	Zitronensaft
1	kleine Fenchelknolle
2	Orangen
2 EL	milden Weißweinessig
2 TL	süßen Senf
½ TL	Zucker
etwas	Salz
etwas	frisch gemahlene, schwarze Pfeffer
2 EL	Schlagsahne (mind. 30 % Fett)
4 EL	Rapsöl (oder Walnussöl)
200 g	Schnittkäse (mind. 45 % Fett i. Tr.) im Stück



- Chicorée putzen, waschen, längs halbieren und den Strunk herausschneiden.
- 4 Blätter herauslösen und zur Dekoration an die Seite legen. Restlichen Chicorée in Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.
- Birne waschen, schälen, vierteln, den Stielansatz und das Kerngehäuse entfernen.
- Anschließend würfeln und mit Zitronensaft beträufeln, ebenfalls in die Schüssel füllen.
- Vom Fenchel den Boden etwas abschneiden, hölzerne Stiele entfernen, waschen (Fenchelgrün beiseite legen), vierteln, in hauchdünne Scheiben hobeln und zu den anderen Zutaten in die Schale geben.
- Von den Orangen mit einem scharfen Messer oben und unten eine dickere Scheibe abschneiden.
- Apfelsinen aufrecht hinstellen und mit dem scharfen Messer die Schale so abschneiden, dass keine weiße Haut mehr an den Orangen verbleibt. Orangenfilets zwischen den weißen Trennwänden herausschneiden, den Saft dabei in einem Schälchen auffangen. Filets zum Salat geben.
- Aufgefangenen Orangensaft, Essig, Senf, Zucker, Salz, Pfeffer, Sahne und Öl in einer extra Schüssel verschlagen, abschmecken und über die Salatzutaten geben. Alles vorsichtig vermengen.
- Käse würfeln und unterheben.
- Walnüsse grob hacken.
- Hübsche Glasschälchen mit einem Chicoréeblatt auslegen, Salat darauf anrichten und mit Fenchelgrün und Nüssen bestreut servieren.

Tipp: Wer den Salat etwas energieärmer möchte, kann auch Käse mit 30 % Fett i. Tr. verwenden. Statt Walnüsse sind ebenso Pistazien eine hübsche Garnierung. Mit lauwarmem Baguette oder Walnussbrot ist dieser Salat ein leckeres Abendessen oder für 6 Personen gerechnet eine kleine Vorspeise.

Folgende Abwandlungen sind möglich: Radicchio statt Chicorée (oder beides), Blutorange statt Orangen, Hirtenkäse statt Schnittkäse, aber auch Rosinen, Schinkenwürfel und hartgekochte Eier passen zum Salat.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 447 g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
536 kcal	39,7 g	25,3 g	18,4 g	478 mg