



Rezepte > Snack

Radicchio-Schalen

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Radicchio	2 St.
Äpfel, rot	2 St.
Petersilie, frisch	10 g
Zitronen	1 St.
Walnusskerne	100 g
Salz	
Kapern	1 TL
Süßer Senf	1 TL
Honig	1 TL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Oliveöl	4 EL
Parmesan	50 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Salatschleuder

1. Die äußeren Blätter des Radicchios entfernen und 8 ganze Blätter vorsichtig vom Kopf lösen, waschen und trocken schütteln. Restlicher Radicchio in feine Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Äpfel schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen.
2. Eine Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen und Walnüsse unter Schwenken fettfrei ca. 2–3 Min. goldbraun rösten. Walnüsse leicht salzen und beiseitestellen.
3. In einem hohen Gefäß Zitronensaft, Kapern, Senf, Honig, Salz, Pfeffer und Oliveöl zu einem Dressing fein pürieren. In einer Schüssel Radicchiostreifen, Äpfel, Petersilie und Walnüsse mit dem Dressing vermischen. Parmesan mit einem Messer hobeln. Radicchiosalat in Schalen geben und mit Zitronenschale und Parmesan garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	355 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	25 g