Salamibrote mit Chicorée





Zubereitungszeit 25min



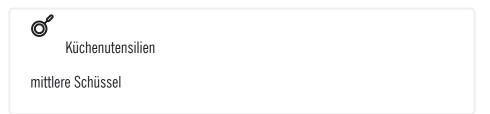


Zutaten

für 4 Portionen

Chicorée	1 St
Orangen	2 St
Honig	1 Tl
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Walnusskerne	2 El
Bauernmildes Brot	4 Scheiber
Butter	4 TL
Salami Aufschnitt	100 g

Zubereitung



- 1. Chicorée waschen, Strunk abschneiden und in dünne Streifen schneiden. 1 Orange halbieren und Saft auspressen. Die andere Orange mit einem scharfen Messer so dick schälen, dass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Durch v-förmige Schnitte Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden und würfeln.
- 2. In einer Schüssel Orangensaft mit Honig, Salz und Pfeffer verquirlen. Walnüsse hacken, mit Orangenwürfeln und Chicorée in die Marinade geben und ziehen lassen.
- 3. Brotscheiben im Toaster oder Ofen leicht anrösten. Jeweils mit Butter bestreichen und mit Salami und abgetropfter Chicorée-Mischung belegen. Salamibrote mit Chicorée servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	391 kcal
Kohlenhydrate	44 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	18 g