

Rote-Beete-Chicorée-Salat

Zutaten für 1 Person:

100g	Rote Beete, vakuumiert
80g	Chicorée
80 g	weiße Bohnen (aus dem Glas bzw. der Dose)
1/ 2	Orangen
30g	Walnüsse
50g	Joghurt Natur, 1,5% F
1-2 Stängel	Petersilie
	Balsamico-Essig
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- ☛ Rote Bete in kleine Würfel schneiden, jedoch eine kleine Hälfte einer roten Beete beiseitelegen.
- ☛ Chicorée längs halbieren, putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.
- ☛ Orange halbieren und die Schale abscheiden. Fruchtfleits herauslösen, Saft dabei auffangen. Verbleibende Orangenhaut auspressen. Filets würfeln.
- ☛ Weiße Bohnen abtropfen lassen.
- ☛ Petersilie waschen, trocken schütteln und klein zupfen.
- ☛ Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen.
- ☛ Walnüsse grob hacken, evtl. in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten.
- ☛ Übrige Rote Bete grob würfeln und mit Walnüssen und Joghurt im Mixer pürieren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzig abschmecken.
- ☛ Soße über den Salat geben, gut umrühren und nochmals abschmecken.

Gutes für den Darm: Chicorée

Chicorée punktet durch allerlei Vitamine und Mineralstoffe wie, z.B. Vitamine B1, B2, Folsäure, Vitamin C, Kalium und Kalzium. Doch besonders seine Bitterstoffe wirken förderlich auf die Verdauung. Sie regen die Gallenblase und Bauchspeicheldrüse an. Auch der Ballaststoff Inulin steckt im Chicorée und füttert unsere positiven Darmbakterien.

Durch die Bitterstoffe hilft der Chicorée zudem den Appetit zu zügeln.

Als Snack zwischendurch lassen sich die Blätter super zum Dippen verwenden – z.B. in Humus oder Kräuterquark. Aber auch gebraten schmeckt der Chicorée hervorragend.