

Gefüllte Chicorée-Schiffchen

Zutaten : für 12 Schiffchen

2.große Chiroréestauden,
2 Pink - Grapefruit,
1 kleiner Apfel (Boskop od. Jonathan),
1 EL kleingeschnittenen Schnittlauch,
125 g Stremel - Lachs,
1 Beutel Zartweizen 220g vorgegart
(oder im Kochbeutel 125 g),
3 EL Mungbohnen-Keimlinge
frisch od. aus dem Glas,

Für das Dressing :

3 EL Olivenöl,
Pfeffer und Salz,
6 EL Saft einer Pink - Grapefruit.



Hinweis :

Den vorgegarten Zartweizen gibt es im Beutel zu 220 Gramm. Der trockene Zartweizen im Kochbeutel wiegt 125 Gramm und entspricht der selben Menge.

Zubereitung :

Für die gefüllten Chicorée-Schiffchen 3 EL Wasser in einen Topf erhitzen und den Zartweizen unter Umrühren 3 Min. köcheln, danach abkühlen lassen.

Für das Dressing eine Grapefruit auspressen und mit dem Olivenöl und dem Salz und Pfeffer verrühren.

Eine Grapefruit gründlich schälen und das Fruchtfleisch würfeln, dabei auch die Zwischenwände in der Mitte großzügig entfernen. Apfel entkernen und in dünne Spalten schneiden. Stremel - Lachs ebenfalls in 1 cm lange Abschnitte schneiden. Die Mungbohnen - Keimlinge kurz abbrausen unter kaltem Wasser. Alle genannten Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vorsichtig vermischen.

Den Salat esslöffelweise in die Staudenblätter des Chicorees einfüllen und auf einer Platte anrichten.

Bleibt noch Salat übrig so heben sie einfach den übrigen Chicorée klein geschnitten darunter und reichen ihn dazu. Dieser Chicorée Salat eignet sich hervorragend als leichtes Mittagessen bei „schwerer“ Büroarbeit in der „Vesperdose“ mit an den Arbeitsplatz genommen.