

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)  
<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Chicoréesalat

20 g Pinienkerne

250 g Netto Erdbeeren  
Zitronensaft  
250 g Netto Chicorée  
Zitronensaft

1 Tl grüne Pfefferkörner  
Zitronenmelisse

150 g Magerjoghurt  
etwas Zitronensaft

in einer Pfanne ohne Fett  
goldbraun rösten,  
halbieren und mit  
beträufeln,  
putzen, in Ringe schneiden, mit  
beträufeln,

fein hacken,  
von den Stielen zupfen (einige  
Blätter z. Garnieren beiseite  
legen),  
mit  
verrühren, Pfefferkörner und  
Zitronenmelisse unterheben.

Chicorée auf vier Tellern  
verteilen, Erdbeeren darauf  
anrichten und mit der Sauce  
begießen, Pinienkerne darüber-  
streuen, mit Zitronenmelisse  
garniert servieren.

Gesamt: 296 kcal : 4 = 74 kcal

