



## Chicorino Rosso

**300 g Cicorino Rosso, in Streifen geschnitten**

**300 g frische Randen oder Pastinaken, gewürfelt (Pastinaken bis zum andünsten in Zitronenwasser legen)**

**Filets von 2 Orangen**

**Saft einer Orange**

**Grün von 2 Lauchzwiebeln, kleingeschnitten**

**30 g geröstete Pinienkerne**

**Für das Dressing: Olivenöl, Weissweinessig, Orangensaft, Senf, Salz, Pfeffer**

Zunächst die Randen- oder Pastinakenwürfel in etwas Olivenöl so lange und unter regelmässigem Rühren andünsten bis diese weich werden.

Dann den Cicorino Rosso hinzugeben und ebenfalls ein paar Minuten andünsten. Währenddessen zwei Orangen so schälen, dass die weisse Haut entfernt ist. Die Filets herausschneiden und das Dressing anrühren.

Dabei Essig zu Öl im Verhältnis 2:1 mischen, salzen, pfeffern, ½ TL Senf und etwas Orangensaft unterrühren.

Wird der Cicorino Rosso so langsam weich, kurz die Orangenfilets unterheben, das Dressing gut durchrühren und vom Herd nehmen. Nun lauwarm den Salat auf Teller geben, mit gehackten Lauchzwiebeln und Pinienkernen bestreuen.

B-Vitamine, Folsäure, Vitamin C und Mineralstoffe wie Eisen, Kalzium, Kalium oder Magnesium sind wichtige Inhaltsstoffe des gesunden Cicorino rosso. Zudem enthält er wichtige Radikalfänger, die das Herz-Kreislauf-System fit halten und vor Krebs schützen. Und auch, wenn die Bitterstoffe nicht jedem schmecken, gerade sie sind besonders gesund.