



Salamibrote mit Chicorée

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Chicorée	1 St.
Orangen	2 St.
Honig	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Walnusskerne	2 EL
Bauernmildes Brot	4 Scheiben
Butter	4 TL
Salami Aufschnitt	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel

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 Orangewürfeln 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