

# Forum Niere

## Rezeptsammlung

### Nudelsalat mit Chicorée

#### Zutaten für 4 Portionen:

½ TL	Instant Bio-Gemüsebrühe
125 ml	heißes Wasser
250 g	Spiral- oder Hörnchen-Nudeln eifrei
2	Orangen
2 EL	Zitronensaft
2 EL	Himbeeressig
2 TL	milder Senf
	frisch gemahlener bunter Pfeffer
2 EL	Sesamöl
2 EL	fein geschnittene Frühlingszwiebel
½	Avocado
1	roter Chicorée

#### Zubereitung:

1. Die Instant-Gemüsebrühe in 125 ml heißem Wasser auflösen, leicht abkühlen lassen.
2. Die Nudeln in reichlich Wasser nach Packungsangabe bissfest kochen. In einem Sieb kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
3. Die Orangen heiß abwaschen und wie einen Apfel schälen. Die Filets aus den Häutchen schneiden, dabei den austretenden Saft auffangen.
4. Den aufgefangenen Orangensaft, Gemüsebrühe, Zitronensaft, Himbeeressig, Senf und Pfeffer mit dem Schneebesen gut verrühren, dann das Sesamöl einrühren. Die fein geschnittene Lauchzwiebel oder alternativ Schnittlauchröllchen dazugeben.
5. Die Avocadohälfte von der Schale lösen, in kleine Würfel schneiden. Mit den Orangenfilets und Nudeln zur Soße geben. 1 Stunde durchziehen lassen.
6. Chicorée waschen und putzen. Längs halbieren, in Streifen schneiden und unter die Nudeln mischen. Mit etwas frischem Schnittlauch oder Kresse bestreut servieren.

#### Tipps von Frau Barbara Börsteken, Köln:

- Falls kein roter Chicorée erhältlich ist, können Sie üblichen Chicorée verwenden und mit einigen Blättern rotem Radicchio mischen.
- Die Avocado ist relativ kaliumreich und kann auch weggelassen werden.

#### Nährwerte pro Portion mit Avocado:

Energie	365 kcal
Eiweiß	9 g
Fett	13 g
Kohlenhydrate	52 g
BE	4,5
Kalium	430 mg
Phosphor	140 mg

#### Nährwerte pro Portion ohne Avocado:

Energie	305 kcal
Eiweiß	9 g