

News Februar

Wintersalat mit Orangen



Schnell, schmackhaft, vitaminreich!

ZUBEREITUNG

Arbeitszeit: ca. 40 Min. / **Schwierigkeitsgrad:** simpel

- 100 g Feldsalat
- 50 g Champignons (Steinchampignons)
- 2 Tomate(n)
- 1 Chicoreé
- 1 Salat (Radicchio)
- 1 Apfelsine
- 3 EL Essig (Weißweinessig)
- 3 EL Wasser
- 6 EL Öl
- Salz
- Pfeffer
- Kardamom
- Honig oder Apfeldicksaft
- 1 Zehe Knoblauch
- Schnittlauch
- Pfeffer, rosa/schwarz

Salz, Pfeffer, Kardamom und Apfeldicksaft oder Honig mit dem Essig mischen, bis sich das Salz gelöst hat. Wasser zugeben und anschließend das Öl untermischen. Knoblauchzehe fein hacken (oder durch die Presse drücken) und zu der Sauce geben. Abschmecken! Apfelsine filetieren, Saft auffangen und zu der Sauce geben. Diverse Salatarten (Feldsalat z.B.) waschen und putzen. Chicoree der Länge nach halbieren, den Strunk entfernen und in schmale Streifen schneiden. Radicchio in Streifen schneiden. Champignons in schmale Streifen, Tomaten in kleine Stücke schneiden. Alle Salatzutaten mischen und die Sauce vorsichtig unterheben. Mit rosa od. schwarzem Pfeffer bestreuen und servieren.

Champignons können gerne auch kurz angebraten werden um dem Salat eine warme Note zu geben. Dann am Ende über den Salat fügen!

GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN