



Chicorée & Orangen Salat

Rezepte von BEPA Bio



Zutatenliste (2 Portionen):

150 g Posteleinsalat, 2 Orangen, 1 Chicoree, 1 EL Orangenblütenhonig, 2 EL Balsamico, 4 EL Erdnussöl, 50 g walnusskernstücken, 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Den Salat und den Chicoree waschen. Chicoree klein schneiden.
2. Die Orangen filetieren. Dazu muss die Schale samt weißer Haut vollständig entfernt werden. Zuerst oben und unten eine Dicke Scheibe der Orange abschneiden, so dass die Orange stehen kann. Dann seitlich die Schale vollständig entfernen. Dann mit dem Messer die Fruchtfilets zwischen den dicken Trennhäuten herausschneiden. Dabei über einer Schüssel arbeiten, dass der Orangensaft aufgefangen wird. Die verbleibenden Trennhäute mit der Hand vollständig auspressen.
3. Den Orangensaft mit Balsamico, Öl, Honig und Salz mischen. Dann die Orangenfilets, den Salat und Chicoree mit dem Dressing mischen. Schmeckt wunderbar erfrischend an einem schönen Frühlingstag.

Tip: Dazu passt auch Granatapfel und Fenchel.

Viele weitere tolle Rezeptideen
finden Sie auf

www.bepabio.ch
Guten Appetit

