Rezept

Italienischer Orangensalat

Ein Rezept von Italienischer Orangensalat, am 16.06.2025

Zutaten

- **1** Zwiebel
- **16** schwarze Oliven mit Stein
- 4-6 EL Olivenöl extra vergine
- Salz
- **2** Orangen
- **1** kleiner Kopf Eisbergsalat
- 1-2 TL Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Orangen schälen, dabei die weiße Haut sorgfältig entfernen. Orangen quer in dünne Scheiben schneiden, eventuell vorhandene Kerne entfernen. Von den Oliven das Fruchtfleisch in Streifen vom Stein schneiden.

2. Den Eisbergsalat in die einzelnen Blätter zerteilen, diese waschen und trockenschleudern. Salatblätter auf vier Tellern verteilen, Orangenscheiben und Zwiebelringe darauf anrichten, die Olivenstreifen darauf verteilen.

3. Olivenöl, Zitronensaft und Salz gut miteinander verrühren (so dass das Salz aufgelöst ist) und über den Salat gießen.