

Rezept

Mairübchen mit Orange

Ein Rezept von Mairübchen mit Orange, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|-------------------|
| 2-3 Mairübchen (etwa 350 g) | 2 Orangen |
| 1-2 grüne Kardamomkapseln (ersatzweise 1/4 TL gemahlene Kardamom) | Salz |
| 2 EL kalt gepresstes Olivenöl | schwarzer Pfeffer |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 95 kcal

Zubereitung

1. Die Mairübchen schälen und mit einer Mandoline oder einem großen scharfen Messer in sehr dünne Scheiben schneiden, beiseitestellen.

2. Über einer Schüssel mit einem scharfen Messer die Schalen der Orangen großzügig abschneiden. Die verbleibende weiße Haut sorgfältig abtrennen. Zum Filetieren nach und nach jedes Fruchtsegment direkt an den beiden Trennhäuten einschneiden, das Fruchtfleisch auslösen. Den dabei austretenden Saft in der Schüssel auffangen. Übrige Häute gut ausdrücken.

3. Kardamomkapseln mit einem Messer aufschneiden. Die Samen herauslösen und in einem Mörser fein zerreiben. Kardamompulver mit 1-2 EL Orangensaft, Salz, Pfeffer und Öl zu einem cremigen Dressing verrühren.

4. Anrichten: Ein Drittel der Mairübchenscheiben auf vier Teller verteilen, darüber einige Orangenfilets mit etwas von dem restlichen Orangensaft anrichten. Darauf eine zweite Schicht Mairübchen, Orangenfilets und -saft verteilen. Die Türmchen zuletzt mit den übrigen Mairübchen abdecken. Das Dressing über den Türmchen verteilen.