

Rezept

Nudel-Avocado-Orangen-Salat

Ein Rezept von Nudel-Avocado-Orangen-Salat, am 24.04.2024

Zutaten

250 g Nudeln (z. B. Mezzi Rigatoni)	4 Bio-Orangen
3 Avocados	1 große rote Gemüsezwiebel
3 EL Öl	1 TL Senf
1 Knoblauchzehe	1 TL Zucker
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 635 kcal, 38 g F, 12 g EW, 61 g KH

Zubereitung

1. Die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, heiß abbrausen und abtropfen lassen.

2. 3 Orangen dick schälen, dabei die weiße Innenhaut mit entfernen. Die Fruchtfleets herauschneiden und mit den Nudeln in eine große Schüssel geben. Die Orangenreste ausdrücken und den Saft auffangen. Die übrige Orange heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Insgesamt 150 ml Orangensaft abmessen.

3. Avocados halbieren, entsteinen, das Fruchtfleisch aus der Schale heben und 1 cm groß würfeln. Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln. Orangenschale und -saft, 100 ml Wasser, Öl und Senf in einer Schüssel verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Die Vinaigrette mit Zucker, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Avocado und Zwiebel untermischen und ca. 15 Min. ziehen lassen. Die Vinaigrette über den Salat gießen und alles locker durchmischen. Den Salat mindestens 1 Std. durchziehen lassen, dann servieren.