Rezept

Orangen-Granatapfel-Salat

Ein Rezept von Orangen-Granatapfel-Salat, am 14.08.2025

Zutaten

- ½ Granatapfel
- **1** Stängel Minze
- **2** große Orangen

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 120 kcal

Zubereitung

1. Die Kerne vorsichtig aus der Granatapfelhälfte lösen, den Saft dabei auffangen. Weiße Stückchen von den Trennwänden aussortieren, denn sie schmecken bitter.

---

2. Die Orangen bis ins Fruchtfleisch schälen, in dünne Scheiben schneiden und auf zwei Tellern anrichten. Die Minze waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Die Granatapfelkerne und die Minze über die Orangen streuen und den Granatapfelsaft darüberträufeln.