

Rezept

Orangensalat mit Feta, Oliven und roter Zwiebel auf Radicchio

Ein Rezept von Orangensalat mit Feta, Oliven und roter Zwiebel auf Radicchio, am 26.04.2024

Zutaten

- | | |
|---|---|
| 1 rote Zwiebel | 3 - 4 EL Olivenöl |
| Salz | 1 kleiner Kopf Radicchio |
| 2 große Orangen | 100 g Feta-Schafskäse |
| 2 EL milde, grüne, entsteinte Oliven (am besten mit Mandeln gefüllt) | Piment d'Espelette (nach Belieben; ersatzweise Chilischrot) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal, 17 g F, 6 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe hobeln. 1 EL Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Zwiebelringe hineingeben, leicht salzen und in ca. 5 Min. bei kleiner Hitze weicher dünsten, aber nicht bräunen. Die Zwiebelringe aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller abkühlen lassen.
2. Äußere Blätter vom Radicchio entfernen. Radicchio längs halbieren, vom Strunk befreien und in Blätter teilen, diese waschen und trocken schleudern. Die Blätter nach Belieben kleiner zupfen und auf vier Tellern auslegen.
3. Von den Orangen die Schalen mit einem scharfen Messer dick abschneiden, sodass auch die weiße Haut komplett entfernt wird. Die Orangen quer in dünne, runde Scheiben schneiden und jeweils auf dem Salatbett verteilen.
4. Den Fetakäse zerbröckeln und auf den Orangen verteilen. Die Oliven quer in Ringe bzw. Scheibchen schneiden und mit den Zwiebeln auf den Orangenscheiben verteilen. Das restliche Öl darüberträufeln.
5. Den Salat eventuell ganz leicht salzen. Nach Belieben noch 1 kräftige Prise Piment d'Espelette über die Salate streuen und diese servieren.