

Rezept

Orangensalat mit Rucola

Ein Rezept von Orangensalat mit Rucola, am 11.11.2024

Zutaten

80 g Rucola	2 Bio-Orangen
2 Möhren (240 g)	2 Avocados
3 EL Apfelessig	1 EL Honig
2 TL körniger Dijon-Senf	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
2 EL Sonnenblumenkerne	

Außerdem

- 2** Salatboxen (1 l Inhalt)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 795 kcal, 71 g F, 10 g EW, 26 g KH

Zubereitung

1. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Orangen heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale von 1 Orange abreiben. Dann beide Orangen mit einem Messer dick schälen, dabei die weiße Innenhaut mit entfernen. Die Fruchtfilets zwischen den Trennhäutchen herausschneiden und den Saft in einer Schale auffangen.
2. Möhren schälen und mit einem Sparschäler längs in dünne Streifen schneiden. Avocados halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. In 1 cm große Würfel schneiden. Essig, Honig, Senf, Öl, ½ Salz und 2 Prisen Pfeffer zum Orangensaft geben und zu einem Dressing verrühren.
3. Das Dressing auf die Salatboxen verteilen. Avocado, Möhren, Orangenfilets, Rucola und Sonnenblumenkerne daraufschichten und die Boxen verschließen. Zum Servieren jede Salatportion auf einen Teller stürzen oder direkt aus der Box genießen.