

## Rezept

# Salat mit Zitrusdressing

Ein Rezept von Salat mit Zitrusdressing, am 14.12.2025

## Zutaten

|                            |                                |
|----------------------------|--------------------------------|
| <b>3</b> Orangen           | <b>2</b> Limetten              |
| <b>1 TL</b> brauner Zucker | Chiliflocken                   |
| Salz                       | Pfeffer                        |
| <b>6 EL</b> Olivenöl       | <b>6 Stängel</b> Koriandergrün |
| <b>2</b> Römersalatherzen  | <b>6</b> Radieschen            |
| <b>1</b> Avocado           |                                |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**  
Ca. 290 kcal, 25 g F, 3 g EW, 11 g KH

## Zubereitung

1. Von den Orangen die Schale samt weißer Haut mit einem scharfen Messer wegschneiden. Die Orangen quer in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und diese halbieren, dabei den Saft auffangen. Die Limetten auspressen und 5 EL Limettensaft mit dem aufgefangenen Orangensaft verrühren. Zucker und 3 Msp. Chiliflocken (Menge nach Geschmack) untermischen, salzen und pfeffern. Dann das Olivenöl kräftig unterschlagen. Koriandergrün waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, fein hacken und unter das Dressing rühren.
2. Den Salat putzen, in einzelne Blätter teilen, waschen, trocken schleudern und die Blätter quer in 2-3 cm breite Streifen schneiden. Die Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Avocado längs halbieren, den Kern und die Schale entfernen. Das Fruchtfleisch quer in schmale Spalten schneiden. Mit den Orangen, dem Salat und den Radieschen auf Tellern anrichten. Alles mit dem Dressing beträufeln und den Salat servieren.