

Rezept

Salatherzen mit Orangen und Feta

Ein Rezept von Salatherzen mit Orangen und Feta, am 04.12.2024

Zutaten

2 EL Pinienkerne	4 Orangen
3 EL Weißweinessig	4 Romana-Salatherzen
2 EL Sonnenblumenöl	Salz
Pfeffer	130 g Schafkäse (Feta)
12 getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten	20 Blätter Basilikum (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal

Zubereitung

1. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Von den Orangen die Schalen samt weißer Haut mit einem scharfen Messer abschneiden, dabei den Saft auffangen. Die Orangen in Scheiben schneiden, dabei wieder den Saft auffangen und sichtbare Kerne entfernen. Orangensaft und Essig verrühren.
2. Salatherzen waschen und längs halbieren. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Hälfte der Salatherzen bei starker Hitze mit der Schnittseite nach unten 1-2 Min. anbraten. Mit der Hälfte der Orangensaft-Essig-Mischung ablöschen und zugedeckt ca. 1-2 Min. garen. Herausnehmen, beiseitestellen. Übrige Salatherzen genauso verarbeiten.
3. Die Orangenscheiben auf vier Teller verteilen. Die Salatherzen salzen und pfeffern und darauf anrichten. Den Feta in Scheiben schneiden und mit den getrockneten Tomaten darauflegen. Mit den Pinienkernen und nach Belieben mit Basilikumblättern garnieren.