

Rezept

# Sellerie-Orangen-Salat

Ein Rezept von Sellerie-Orangen-Salat, am 23.04.2024

## Zutaten

- |   |                            |
|---|----------------------------|
| <b>2</b> Orangen                              | <b>3</b> Frühlingszwiebeln |
| <b>4</b> zarte Stangen Staudensellerie        | knapp 1 TL Koriandersamen  |
| <b>2 EL</b> Zitronensaft                      | Salz                       |
| 1/2 TL rosenscharfes Paprikapulver            | <b>4 EL</b> Olivenöl       |
| <b>1</b> große Handvoll Feldsalat oder Rucola |                            |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal

## Zubereitung

1. Die Orangen so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird. Die Filets aus den Trennhäuten schneiden und würfeln, den Saft dabei auffangen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Sellerie waschen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Koriander in einer Pfanne leicht anrösten, im Mörser fein zerstoßen. Mit Zitronensaft zum Orangensaft geben. Salz und Paprika mit Olivenöl gut untermischen, mit Sellerie, Orangen und Zwiebeln verrühren. Feldsalat waschen, trocken schütteln und auf Tellern anrichten. Den Salat darauf verteilen.