

Rezept

Spanischer Orangensalat

Ein Rezept von Spanischer Orangensalat, am 15.12.2025

Zutaten

3	Orangen	3	kleine rote Zwiebeln
	Saft von 1/2 Zitrone	3 EL	Olivenöl
	Salz		Pfeffer
1 Prise	Chiliflocken	2 EL	Mandelstifte

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Die Orangen mit einem großen, sehr scharfen Messer schälen. Die weiße Außenhaut dabei vollständig entfernen. Die Früchte in Scheiben schneiden, die Scheiben halbieren und auf einer Platte auslegen.
2. Die Zwiebeln schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden, in Ringe teilen und auf die Orangen streuen.
3. Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Chiliflocken verquirlen, über Zwiebeln und Orangen träufeln. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften und auf den Salat streuen.