

Rezept

Winter-Wurzelsalat mit Orangen

Ein Rezept von Winter-Wurzelsalat mit Orangen, am 26.04.2024

Zutaten

1 große Möhre	1 Stück Winterrettich (ca. 100 g)
1 Stück Knollensellerie (ca. 80 g)	1 kleine Rote Bete
2 (Blut-) Orangen	1 TL körniger Senf
1 EL Weißweinessig	Salz
Pfeffer	2 EL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal, 11 g F, 3 g EW, 17 g KH

Zubereitung

1. Das Gemüse schälen oder waschen und putzen und mit der Küchenmaschine oder auf der Rohkostreibe in feine Streifen hobeln.
2. Die Orangen halbieren und aus einer Hälfte den Saft auspressen. Orangensaft mit Senf, Essig, Salz und Pfeffer verrühren, dann das Öl kräftig unterschlagen. Die Vinaigrette mit dem Gemüse mischen, 10 Min. marinieren lassen.
3. Von den übrigen Orangenhälften die Schale samt der weißen Haut mit einem scharfen Messer abschneiden. Dazu die Hälften mit der Schnittfläche nach unten auf ein Brett legen und die Schale in breiten Streifen von oben nach unten abschneiden, dabei den ablaufenden Saft auffangen. Dann die Orangen in dünne Scheiben schneiden und diese nochmals halbieren, dabei alle Kerne entfernen.
4. Die Orangenstücke samt dem aufgefangenen Saft unter das marinierte Gemüse heben. Den Salat auf Teller verteilen und servieren. Dazu passt gebratener Halloumi.