

Kochen

Sabrina Dürr

Montag, 04.12.2023

Feldsalat mit Walnüssen und Orangendressing

Für 2 Personen

Zutaten

150 g Feldsalat

1 Bio-Orange

50 g Walnusskerne und/oder Sonnenblumenkerne

1 EL Balsamico

2 EL Olivenöl

etwas Honig oder Agavendicksaft

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

1. Feldsalat gründlich waschen und gut abtropfen lassen.
2. Orange halbieren, eine Hälfte schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die andere Hälfte entsaften.
3. Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Zur Seite stellen.
4. Balsamico, Olivenöl, Honig oder Agavendicksaft und den Orangensaft zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Feldsalat mit den Orangenstücken und dem Dressing vermengen, auf Teller verteilen und mit den gerösteten Kernen garnieren.