



Rezeptidee der Woche

Winter

Woche 07 / 2022

Wintersalat mit Orangen- Senf Dressing

8 Blätter	Chinakohl	
6 Stängel	Staudensellerie	
1 mittlere	Fenchelknolle	
1	Gelbe Paprikaschote	
150g	Zuckermais (aus dem Glas)	
3	Navelorangen	
50g	FrISCHE Sprossenmischung	
Für das Dressing:		
3	Orangen, den Saft davon	
2 TL	Honig	
3 TL	Senf	
6 EL	Salatöl	
	Pfeffer & Salz	

Zubereitung für 3 Portionen:

Chinakohl, Staudensellerie, Paprika und Fenchel waschen. Den Zuckermais aus dem Glas nehmen und in einem Sieb abtropfen lassen.
Das Gemüse mit einem Kochmesser in hauchdünne Streifen schneiden. (Hauchdünn deshalb... Nichts ist schlimmer als grobmotorisch geschnittene „Balken“ in einem Salat)
Nun werden die Orangen filetiert, das heißt mit einem längeren scharfen Messer wird das obere & untere Ende abgeschnitten. Die Frucht wird auf ein Holzbrett gestellt. Mit dem Messer wird von oben nach unten die Schale herunter geschnitten, so dass das Fruchtfleisch frei liegt. Die Fruchtsegmente werden dicht an beiden Seiten des Segmenthäutchens heraus geschnitten.
Der verbleibende Strunk wird ausgedrückt. (siehe Bild oben)
Der Fruchtsaft wird von den Filets getrennt. Die Orangen kommen zum geschnittenen Salat, alle Salatkomponenten werden gemischt.



Aus dem Orangensaft und den restlichen Zutaten wird das Dressing gemixt. Der Salat wird auf Tellern angerichtet, mit dem Dressing beträufelt und mit frischen Sprossen garniert.