



Vorspeise

Orangen-Rüebli-Salat

Vor- und Zubereiten: ca. 30 Min.

Nährwert Portion (1/4):

kcal 238 / F 11 g/ KH 26 g/ E 3,9 g

vegetarisch, vegan, ohne Laktose, ohne Gluten

Für 4 Personen

- 3 Bio-Orangen
- 600 g Rüebli
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Sambal Oelek
- ¼ TL Muskat
- ½ TL Salz
- wenig Pfeffer
- 40 g dunkle Sultaninen
- 40 g Baumnusskerne

Und so wirds gemacht:

- 1 Orangen:** Von den Orangen Boden und Deckel, dann Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch wegschneiden. Fruchtfleits (Schnitze) mit einem scharfen Messer zwischen den weissen Häutchen herausschneiden. Filets beiseitestellen, Saft auffangen, in eine Schüssel geben.
- 2 Salat:** Rüebli schälen, an der Röstiraffel zum Orangensaft reiben. Öl, Sambal Oelek und Muskat daruntermischen, würzen.
- 3 Anrichten:** Sultaninen und Baumnusskerne mit den beiseitegestellten Orangenfilets beigegeben, mischen, auf einer Platte anrichten.

Dazu passt: geröstetes Brot oder Fladenbrot.

Einkaufshilfe

**Diese Zutaten
finden Sie in
den Coop
Pronto Shops:**

