

Rezept

Feldsalat mit Orangen



© Thorsten Suedfels

Info

🕒 20 Min. Gesamtzeit	👉 leicht	🔥 150 kcal Kilokalorien	2 g Eiweiß	10 g Fett	12 g Kohlenhydrate
-------------------------	----------	----------------------------	---------------	--------------	-----------------------

Zutaten für 4 Portionen

1,5 TL rosa **Pfefferbeeren**

2 EL **Gemüsebrühe**

2 EL **Weißweinessig**

1 EL **Kürbiskernöl**

2 EL **Olivenöl**

1 EL süßer **Senf**

2 **Orangen**

1 roter **Apfel**

1 EL **Zitronensaft**

250 g **Feldsalat**

Salz

Zubereitung

1. Einige Pfefferbeeren beiseitestellen, Rest im Mörser grob zerstoßen. Mit Brühe, Essig, Öl und Senf verquirlen.
2. Orangen schälen, dabei weiße Haut völlig entfernen. Orangen in Würfel schneiden.
3. Apfel mit Apfelsausstecher entkernen, in feine Scheiben hobeln, sofort mit Zitronensaft mischen. Feldsalat mit Orangen, Apfelscheiben und Dressing vermengen, mit Salz abschmecken. Mit Pfefferbeeren garnieren.