

Karotten-Orangen-Salat

Zutaten für 2 Portionen

Für den Salat

- 350 g Karotten - schälen und in dünne Scheiben schneiden
- 2 Orangen (à 200 g)

Weitere Zutaten und Gewürze

- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Saft + $\frac{1}{4}$ TL Abrieb von einer Bio Zitrone
- 6 g fein geriebener Ingwer
- schwarzer Pfeffer
- Kristallsalz

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 5 Minuten

Als erstes die Orangen filetieren. Hierzu schneiden Sie zuerst den oberen und den unteren schmaleren Teil der Orangen ab. Dann stellen Sie die Orange auf und schneiden die Schale von oben nach unten mit einem Messer (optimal ist ein Filetirmesser) ab. Hierzu braucht es etwas Gefühl und Übung, denn die weisse Haut sollte zwar weg sein, aber vom Fruchtfleisch so wenig wie möglich abgeschnitten werden. (Falls noch viel Fruchtfleisch an der Schale hängt, dieses einfach über einem Gefäss auspressen).

Anschliessend die Orange in die Hand nehmen und mit dem Messer vorsichtig die einzelnen Filets aus der Kammer schneiden. Wenn alle Filets herausgeschnitten sind, das Übriggebliebene mit der Hand auspressen.

Die Orangen-Filets zusammen mit dem Saft, dem Olivenöl, den Karotten und dem Ingwer in eine Schüssel geben und gut vermengen. Mit Zitronensaft, dem -abrieb sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Schliesslich den Karotten-Orangen-Salat auf zwei Teller verteilen und geniessen.

Tipp: Falls Sie Karotten mit Grün gekauft haben, sollten Sie dieses fein hacken und unter den Salat mischen. Das Karotten-Grün schmeckt nämlich wunderbar!

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 286 kcal, Kohlenhydrate: 22 g, Eiweiss: 2 g, Fett: 16 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/karotten-orangen-salat.html>