

Feldsalat mit Orangenschnitzeln (für 4 Personen)



Zutaten:

Für den Salat:

400 g Feldsalat
1 Orange
80 g Walnüsse (alternativ
Sonnenblumen- oder Pinienkerne)
1 Lauchzwiebel oder 1 kleine rote
Zwiebel

Für das Dressing:

2 EL weißer Balsamicoessig
2 EL Öl (Walnussöl/Olivenöl)
ca. 1 EL Honig
Etwas Senf (nach Geschmack)
3 EL Orangensaft
Salz, Pfeffer

So geht's:

Den Feldsalat verlesen und gut waschen, abtropfen lassen, dann in eine ausreichend große Schüssel geben.

Die Lauchzwiebel möglichst klein schneiden und hinzugeben.

Orange schälen, filetieren (evtl. das Fruchtfleisch komplett aus der Haut lösen) und in kleinen Stücken zum Salat geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Walnüsse fein hacken und beiseite stellen.

Öl, Essig, Honig, Senf und Orangensaft in ein verschließbares Gefäß geben und kräftig schütteln, kurz vor dem Servieren (sonst fällt der Salat sehr schnell zusammen!) über den Salat geben und diesen dann gut mischen. Als letztes die feingehackten Walnüsse über den Salat geben.

Guten Appetit!