



Orangen-Walnuss-Salat

Zutaten für 1 Portion

- 2 Bio-Orangen
- 2 Schalotten
- 1 ½ EL Apfel-essig
- 1 TL Senf
- ⅔ EL Kurkuma-pulver
- ⅔ EL Currypulver
- 2 EL Walnussöl
- Etwas Salz
- 2 Handvoll Salatblätter (Feld- oder Romanasalat)
- 1 Orange
- 1 Handvoll Nüsse
- 1 Handvoll Kerne (Kürbis- oder Sonnenblumenkerne)

Zubereitung

- Den Saft der Orangen auspressen.
- Die Schalotten häuten und kleinschneiden.
- Die Schale einer unbehandelten Orange abreiben.
- Den Orangensaft, Apfelessig, Senf, das Kurkumapulver, Currypulver, die Schalotten und Orangenschalen-Abrieb pürieren. Das Walnussöl hinzugeben und nach Belieben salzen.
- Die Salatblätter in eine Schüssel geben, die Orangenfilets hinzufügen und mit den Walnüssen und den Kernen toppen. Abschließend mit dem Dressing servieren.