



Wintersalat mit Orangenfilets und Joghurt-Orangen-Soße

Zutaten für 4 Personen:

3 Orangen (davon 1 unbehandelt)

150 g Vollmilch-Joghurt

50 g Salatcreme (10 % Fett)

Salz, Pfeffer, Zucker

1 rote Zwiebel , 40 g Feldsalat

1 kleiner Kopf Radicchio Salat (ca. 175 g)

60 g karamellisierte Nüsse

- Unbehandelte Orange gründlich waschen und die Hälfte der Schale fein abreiben.
Von der anderen Hälfte Schale in feinen Streifen mit einem Juliennereißer abziehen.
Alle Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herauslösen.
Saft aus den Trennhäuten herausdrücken und in einer Schüssel auffangen.
Joghurt, Orangenschale, -saft und Salatcreme verrühren.
Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
Zwiebel schälen und fein würfeln. Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.
Radicchio putzen, waschen, abtropfen lassen und zerpfeifen. Salat, Orangen und Zwiebel mischen.
In vier Schälchen oder Tellern anrichten, Joghurt-Orangencreme darüber verteilen, mit Orangenjulienne und Nüssen garnieren.

Gutes Gelingen und einen ebensolchen Appetit !!!

Ein frohes und gesundes Neues Jahr !!