



Randen- Orangen – Salat mit Baumnüssen

Für 8 Personen

Zutaten:

Für den Salat

- 1kg Randen, gekocht
- 4 Orangen
- 2 Blutorange
- 2 rote Zwiebel
- 100 g Baumnüsse
- 4EL Ahornsirup
- Sprossen oder Micro Greens

Fürs Dressing

- 2 EL Saft einer Zitrone
- 2 TL Senf
- 0.5dl Olivenöl extra vergine
- 2 EL Ahornsirup
- 4 EL Wasser
- 1 Knoblauchzehe, s. Spaghetti
- Salz und Pfeffer



Salat:

- Randen in mundgerechte Scheiben schneiden
- Baumnüsse mit einer Tasse auf dem Schneidebrett zerdrücken und in einer kleinen Pfanne mit 2 EL Ahornsirup caramolisieren
- Orangen schälen, weisse Häutchen entfernen und filetieren
- Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden
- Sprossen oder Micro Greens waschen
- Alle Zutaten auf einem Teller anrichten, mit Sprossen oder Micro Greens und Baumnüssen dekorieren

Dressing:

1. Alle flüssigen Zutaten vermengen, Knoblauchzehe hineinpressen und gut mischen
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut umrühren
3. Salat mit Dressing beträufeln