



Orangen Salat

In Zusammenarbeit mit unserer Partnerin Heidrun Glasmachers von Lemonbliss-Kitchen entstehen interessante Rezepte, die du einfach Zuhause nachmachen kannst.

Heute haben wir ein frisch und fruchtiges Rezept für dich. Der Orangen Salat mit Olivenöl Amalfi Zitrone eignet sich nicht nur für heiße sommerliche Tage, denn mit etwas Zimt passt es auch in die kältere Jahreszeit. Du möchtest das auch genießen? Dann kommt hier das Rezept (für 4 Personen).

4 Bio-Orangen
1-2 Rote Zwiebeln
1 HV Heidelbeeren
1 Bund glatte Petersilie
2-3 EL Olivenöl Amalfi Zitrone
1-2 EL Die Aprikose
1 Prise Salz
Malabar Pfeffer

Tip!!! Wer es etwas orientalischer mag streut noch etwas Zimtpulver drüber.

Als erstes waschen wir die Petersilie, trocken schütteln, kleinschneiden dann legen wir sie bei Seite. Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Du kannst die Zwiebel auch gerne würfeln (je nach Geschmack und Vorliebe). Die Orangenhaut entfernst du am besten mit dem Messer (damit die weiße Haut ganz entfernt wird) und anschließend schneidest du sie in dünne Scheiben. Aus dem Olivenöl Amalfi Zitrone, dem Trinkessig 'Die Aprikose', Salz & Pfeffer mischen wir ein Dressing.

Die Orangenscheiben auf einer großen Platte oder 4 Teller anrichten, Zwiebelringe drüber legen und mit dem Dressing beträufeln. Zum Schluss legen wir die Heidelbeeren dazu und garnieren das Ganze mit der geschnittenen Petersilie.

Viel Spaß beim Nachmachen.