

Salat mit Orangendressing



Zutaten (4 Personen):

1 rote Paprika
1 rote Zwiebel
1 kleiner Kopf Eisbergsalat
100 g gemischtes Blattsalate
100 g Cocktailtomaten
200 g Feta
3 EL Weissweinessig
3 TL mittelscharfer Senf
5 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 Orange
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Paprika waschen, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel ebenfalls schälen und in feine Scheiben verarbeiten.

Eisbergsalat waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Blattsalatmischung auch waschen und anschließend trocken schleudern. Cocktailtomaten halbieren.

Für das Dressing eine Orange auspressen, den Saft auffangen und mit Olivenöl, Weißweinessig sowie Senf mischen. Die Knoblauchzehe durchgepresst, das Fleisch der Orange auslösen, fein pürieren, unter das Dressing geben und dieses mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die vorbereiteten Salatzutaten mischen, auf Tellern anrichten. Den Feta darüber zerbröseln und den Salat mit dem Dressing beträufelt servieren.

Nährwertangaben: 312 kcal p.P., 10 g KH p.P.