

Kochen

Caroline Autenrieth

Dienstag, 18.02.2025

Blutorangensalat mit Mandeln

Für 4 Personen

Zutaten

50 g Mandelstifte
 6 Blutorangen, ca.
 1 Zwiebel, rot
 0,5 Bund Petersilie, glatt
 0,5 Biozitron
 4 EL Olivenöl
 1 EL Honig oder Ahornsirup, Apfeldicksaft
 etwas Salz
 0,5 TL Chiliflocken
 1 Baguette



Zubereitung

1. Mandelstifte in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten, auf einen Teller geben und auskühlen lassen. Mandeln noch etwas kleiner hacken.
2. Blutorangen dick schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird. Orangen in dünne Scheiben schneiden. Evtl. enthaltene Kerne entfernen. Eine Platte mit den Scheiben auslegen.
3. Zwiebel abziehen und in dünne Spalten oder feine Würfel schneiden. Petersilie abrausen, trocken schütteln, und grob hacken.
4. **Für das Dressing** den Saft aus der Zitronenhälfte auspressen. Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Salz und Chiliflocken verrühren. Zwiebel und Petersilie unterrühren.
5. Baguette in Scheiben schneiden und rösten
6. Orangenscheiben mit dem Dressing beträufeln und die Mandeln darüberstreuen. Mit dem Baguette anrichten und servieren

Tipp: Den Orangensalat nach Belieben noch mit Manchegokäse, Bergkäse oder Gouda und Oliven belegen.