



© Maurice K. Grünig, AT Verlag / www.at-verlag.ch

Karotten-Orangen-Salat

Sie haben Lust auf einen gesunden winterlichen Salat? Bäuerin Sarah Ruch weiss wie's geht und verrät ihr Rezept. Unbedingt ausprobieren!

Zutaten

Für 4 Personen

Salat

- 700 g Karotten
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 ½ dl Gemüsebouillon
- 3 Orangen
- 50 g Rosinen

Sauce

- Sauce
- 4 EL Weissweinessig
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Kurkuma, gemahlen
- ½ TL Currypulver
- wenig Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 3 EL Sonnenblumenkerne

Zubereitung

1. Die Karotten schälen, in feine Scheiben schneiden und zusammen mit der gehackten Zwiebel in eine Pfanne geben. Die Gemüsebouillon dazugiessen und die Karotten zugedeckt knapp gar kochen. Verbliebene Bouillon abgiessen und die Karotten abkühlen lassen.
2. Von den Orangen die Schale samt der bitteren weissen Schicht bis auf das Fruchtfleisch wegschneiden. Die Filets herauslösen, dabei den Saft auffangen und beides zu den Karotten geben. Die Rosinen hinzufügen und alle Zutaten gut mischen.
3. Für die Sauce alle Zutaten verrühren, abschmecken und über den Salat geben. Die Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett rösten und über den fertig zubereiteten Salat streuen.

Foodwaste-Tipp

Unbehandelte Orangenschalen heiss abwaschen, würfeln, trocknen und als erfrischende Zugabe im Kräutertee aufgiessen.

Aus dem Buch: «Hofchuchi», Lieblingsrezepte von Schweizer Bäuerinnen und Bauern, AT Verlag
Quelle: <https://zeitlupe.ch/panorama/essen-trinken/>