



Wirsing-Orangen-Salat mit gerösteten Walnüssen

Zeit gesamt
20minZubereitungszeit
15minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Wirsing	400 g
Salz	
Orangen	4 St.
Öl	4 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zimt	
Walnusskerne	50 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, kleine Pfanne, Sieb, Schaumlöffel

1. Wirsing waschen, dicke Mittelrippen entfernen. Blätter zerzupfen, waschen und abtropfen lassen. Blätter in einem großen Topf mit ca. 2 l kochendem Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren. Mit einem Schaumlöffel vorsichtig herausheben, eiskalt abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.

2. Erste Hälfte Orangen mit einem scharfen Messer rundherum schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Durch v-förmige Schnitte Fruchtspalten aus den Trennwänden herausschneiden. Dabei austretenden Fruchtsaft auffangen. Übrige Orangen heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Orangensaft, Orangenschale, Öl, Salz, Pfeffer und etwas Zimt vermengen. Wirsing darin marinieren.

3. Eine Pfanne auf niedriger Stufe erhitzen, Walnüsse darin ca. 8 Min. unter Schwenken rösten und zum Salat geben. Salat auf Tellern anrichten, mit Orangenfilets garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	256 kcal
Kohlenhydrate	24 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	16 g