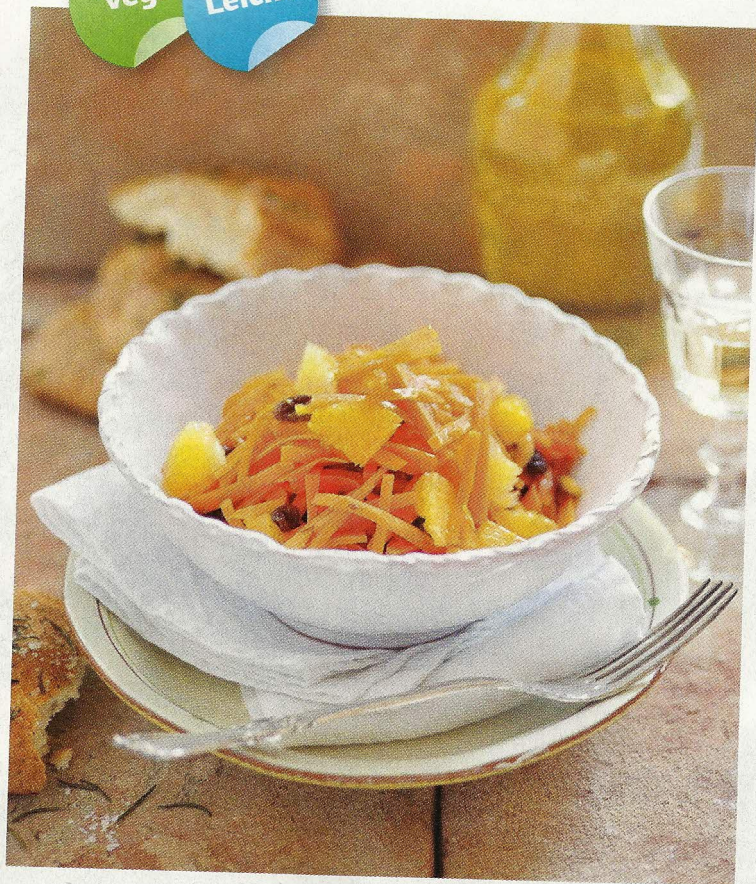


Vegi

Leicht



Orangen-Rüebli-Salat

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Vorspeise für 4 Personen

3 unbehandelte Orangen

1 Esslöffel Olivenöl

600g Rüebli, in feinen Streifen

3 Esslöffel dunkle Sultaninen

2 Esslöffel Pinienkerne, geröstet

1 Teelöffel Sambal Oelek

½ Teelöffel Muskat

½ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

1. Von den Orangen Boden und Deckel, dann Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch weg-schneiden. Fruchtfleisch (Schnit-ze) mit einem scharfen Messer zwischen den weissen Häutchen herausschneiden. Filets in Stü-cke schneiden, Saft auffangen.
2. Öl in einer Pfanne warm werden lassen, Rüebli ca. 5 Min. an-dämpfen. Aufgefangenen Oran-gensaft dazugiessen, ca. 2 Min. mitdämpfen. Pfanne von der Platte nehmen.

3. Orangenstücke mit allen restlichen Zutaten begeben, mischen.

Dazu passt: Weissbrot oder Fladenbrot.

Pro Person: 6 g Fett, 3 g Eiweiss, 21 g Kohlenhydrate, 621 kJ (148 kcal)



TIPP

Eine ideale glutenfreie Beilage zu dieser Vorspeise ist das marokkanische Fladenbrot. Das Rezept dazu finden Sie auf unserer Website www.bettybossi.ch/glutenfrei.

Gluten-frei

www.bettybossi.ch