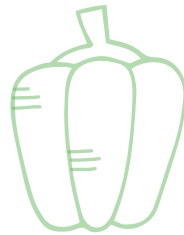




Salat mit Flower Sprouts und Lachs

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

500 g Flower Sprouts
300 g schwarzer Rettich
3 Orangen
3 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
1 EL Sojasauce
1 kleines Bund Dill
2 EL Rapsöl
70 g geröstete und gehackte
Haselnüsse
200 g Graved Lachs
in Scheiben



ZUBEREITUNG

Flower Sprouts putzen, waschen und abtropfen lassen. Rettich schälen und fein hobeln.

Von 2 Orangen 200 ml Saft auspressen. Von der dritten Orange die Schale fein abreiben, dann Orange so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt ist und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden.

Flower im heißen Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5 bis 7 Minuten braten, zwischendurch umrühren, dann mit Salz und Pfeffer würzen.

Orangensaft und Sojasauce in einem kleinen Topf auf die Hälfte einkochen und abkühlen lassen.

Vom Dill einige Spitzen für die Dekoration beiseite legen, den Rest fein schneiden und mit eingekochtem Orangensaft und Rapsöl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Flower Sprouts mit Orangenscheiben, Rettich und Graved Lachs anrichten, mit der Sauce beträufeln und mit Haselnüssen, Orangenabrieb und restlichem Dill bestreut servieren.

Dazu passen Pellkartoffeln, Baguette oder ein Landbrot.

Guten Appetit!



DE-ÖKO-006



Marienhof
ESPERDE

