

Randensalat mit Orangen



Nährwert pro Portion:

Kilokalorien:	390 kcal
Kohlenhydrate:	41 g
Eiweiss:	8 g
Fett:	20 g
Zeitaufwand:	20 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	leicht

Zubereitung:

Schritt 1:

Sonnenblumenkernen in einer Bratpfanne ohne Fett oder Öl rösten. Beiseite stellen und abkühlen lassen. Rande schälen, in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Etwas Orangenschale fein in die Schüssel abreiben. Orange halbieren und der Saft von der halben Orange dazu pressen. Zwiebel fein hacken und in die Schüssel dazu geben.

Schritt 2:

Restliche Orange schälen und in kleine Würfel schneiden. Orangenwürfel zum Randen dazu geben. Sonnenblumenkernen und die Petersilie verzipft darunter mischen.

Schritt 3:

Öl und Essig direkt in die Schüssel der Zutaten geben und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer nach belieben abschmecken und anrichten.



Zutaten für 1 Portion:

- 250 g Randen (Rote Bete) gedämpft
- 1 Stk Orange
- 15 g Zwiebel
- 1 EL Sonnenblumenkernen
- 1 EL Weissweinessig
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Etwas Salz und Pfeffer