



Gurken-Orangen-Salat

Zutaten

3 Orangen
1 Gurke
2 Schalotten
1 Zweig Minze
Etwas Petersilie
2 EL Balsamico Hell
1 EL Sesamsamen hell
1 EL Honig

Zubereitung

Orangen schälen, filetieren und klein schneiden. Den Saft von der Schale in eine Schüssel pressen. Dann die Orangenfilets dazu legen. Gurke von Blüte zum Stiel schälen, somit werden keine Bitterstoffe freigesetzt. Gurke halbieren, vierteln und das Kerngehäuse ausschneiden. Jetzt kann die Gurke in gleich große Stücke wie die Orangenfiletstücke geschnitten werden.

Schalotten in feinste Würfel schneiden und zu den Gurken- und Orangenstückchen hinzufügen. Minze und Petersilie vom Stiel entfernen. Blätter fein hacken und mit in die Schüssel geben. Alle weiteren Zutaten kommen nun in die gemeinsame Schüssel mit den anderen Lebensmitteln und werden gut miteinander vermengt. Den Gurken-Orangen-Salat abschmecken und bei Bedarf eine Prise Salz hinzufügen. Er sollte erfrischend süß-säuerlich schmecken.