

Frischer Wintersalat mit Mandarine und Orangen- Vinaigrette mit Walnüssen

Für 4 Personen

Zutaten

150 g	Babypinac oder Feldsalat
1	rote Zwiebel
200 g	Blumenkohl
100 g	Kirschtomaten
2	Mandarinen
50 g	Walnüsse
1	Orange
3 EL	Olivenöl
1 EL	Balsamicoessig
1 TL	Senf, mittelscharf
1 EL	Agavendicksaft
½ TL	Kreuzkümmel Paprika, edelsüß Salz, Pfeffer

Zubehör

1 Brett, 1 Messer, 1 Pfanne,
1 Salatschüssel, 1 kleine Schüssel,
1 Zitruspresse, 1 Esslöffel,
1 Teelöffel, 1 Backblech

Zubereitung

Den Salat unter kaltem Wasser waschen. Den Strunk und die Blätter vom Blumenkohl lösen und den Kohl in kleine Scheiben schneiden. ½ TL Kreuzkümmel, Paprika edelsüß, Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl vermischen und den Blumenkohl darin marinieren. Den marinierten Blumenkohl in einer Pfanne beidseitig goldgelb backen. Anschließend für etwa 20 Minuten bei 180 Grad im Backofen weich garen.

Kirschtomaten waschen und vierteln. Die Mandarinen schälen und in Spalten teilen und klein schneiden. Eine rote Zwiebel in Ringe schneiden. Den Salat mit den Kirschtomaten, der roten Zwiebel und den Mandarinstücken in einer Salatschüssel geben.

Nun die Orangen-Vinaigrette herstellen. Dafür die Orange auspressen und in eine kleine Schüssel geben. Das Olivenöl, den Balsamicoessig und Agavendicksaft vermischen, bis das Dressing eine einheitliche Konsistenz erreicht. Die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Walnüsse in der Hand oder mit einem Messer grob zerkleinern.

Den Salat auf einem Teller anrichten und die Orangen-Vinaigrette über den Salat geben. Im Anschluss den Salat mit dem gebackenen Blumenkohl aus dem Ofen und den Walnüssen anrichten.

Guten Appetit!