



Möhren-Orangen-Salat mit Zimt und Rosinen

Ein Rezept von Halima Pflipsen

Zutaten (für vier Portionen):

Salat

600 g Möhren
1 Bund Radieschen
150 g Sultaninen
4 Bio-Orangen, geschält und in Filets oder Scheiben geschnitten
100 g Mandelstifte

Dressing

Saft von 1 Bio-Orange (oder aufgefangener Saft vom Filetieren)
3 Stängel Pfefferminze, Blätter abgezipft und fein gehackt
4 EL natives Olivenöl extra
1 TL Zimt, gemahlen
2 TL Senf (Dijon oder mild)
1-2 TL Honig oder Agavendicksaft
2 EL Apfelessig
1 EL Orangenblütenwasser (optional)
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Die Möhren schälen und grob raspeln. Radieschen in feine Scheiben schneiden. Orangen an beiden Enden abschneiden, aufrecht hinstellen und die Schale samt weißer Haut mit einem scharfen Messer entfernen. Die Filets vorsichtig zwischen den Trennhäuten ausschneiden – idealerweise über einer Schüssel, um den Saft aufzufangen.

Mandelstifte in einer fettfreien Pfanne goldbraun rösten. Anschließend abkühlen lassen.

Für das Dressing in einer Schüssel Orangenblütenwasser, Orangensaft, Apfelessig, Senf, Honig, Zimt, Salz und Pfeffer verrühren. Nach und nach das Olivenöl unterschlagen, bis ein cremiges Dressing entsteht. Pfefferminze fein hacken und unterrühren. Möhren, Radieschen, Orangenfilets und Sultaninen in eine große Schüssel geben. Das Dressing darüber gießen und alles gründlich vermengen. Abgedeckt mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. So verbinden sich die Aromen und die Sultaninen werden schön saftig.

Vor dem Servieren mit den gerösteten Mandelstiften bestreuen und optional mit frischer Minze garnieren.