



Salat mit Orangen-Vinaigrette

Zubereitung

Salat in Stücke zupfen. Tomaten achteln.

Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Fruchtfleisch zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Saft aus den Orangenresten pressen.

Zwiebeln in Ringe schneiden.

Speck in einer heißen Pfanne kross braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Speck in kleinere Stücke brechen.

Essig, 3 Esslöffel Orangensaft und Honig verrühren. 4 Esslöffel Öl unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Salate, Orangenfilets, Zwiebel und Speck auf Tellern anrichten. Mit der Vinaigrette beträufeln.

Dieses Rezept (+Foto) stammt von BONAfamilie-Fan Andrea Staffenberger.

Zutaten

Je 75g Feld-, Frisée-, Pflück- und Rucculasalat

1 Tomate

5 EL Bonaöl

2 Orangen (à ca. 200g)

1 kleine Zwiebel

50g Frühstücksspeck

3 EL Weißweinessig

1 EL Honig

Salz, Pfeffer