

## News Februar

### Wintersalat mit Orangen



Schnell, schmackhaft, vitaminreich!

#### ZUBEREITUNG

**Arbeitszeit:** ca. 40 Min. / **Schwierigkeitsgrad:** simpel

100 g Feldsalat  
50 g Champignons (Steinchampignons)  
2 Tomate(n)  
1 Chicoreé  
1 Salat (Radiccio)  
1 Apfelsine  
3 EL Essig (Weißweinessig)  
3 EL Wasser  
6 EL Öl  
Salz  
Pfeffer  
Kardamom  
Honig oder Apfeldicksaft  
1 Zehe Knoblauch  
Schnittlauch  
Pfeffer, rosa/schwarz

Salz, Pfeffer, Kardamom und Apfeldicksaft oder Honig mit dem Essig mischen, bis sich das Salz gelöst hat. Wasser zugeben und anschließend das Öl untermischen. Knoblauchzehe fein hacken (oder durch die Presse drücken) und zu der Sauce geben. Abschmecken! Apfelsine filetieren, Saft auffangen und zu der Sauce geben. Diverse Salatarten (Feldsalat z.B.) waschen und putzen. Chicoree der Länge nach halbieren, den Strunk entfernen und in schmale Streifen schneiden. Radicchio in Streifen schneiden. Champignons in schmale Streifen, Tomaten in kleine Stücke schneiden. Alle Salatzutaten mischen und die Sauce vorsichtig unterheben. Mit rosa od. schwarzem Pfeffer bestreuen und servieren.

Champignons können gerne auch kurz angebraten werden um dem Salat eine warme Note zu geben. Dann am Ende über den Salat fügen!

**GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN**

Olaf Kramer | Personal Fitness Trainer | Günther-Wagner-Allee 9 | 30177 Hannover MOBIL 0172 - 3686081

MAIL [info@ok-personaltraining.de](mailto:info@ok-personaltraining.de) | [www.ok-personaltraining.de](http://www.ok-personaltraining.de)