

Urmöhren-Orangen-Salat



Für 3 Personen

Kochzeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Anfänger

Zu rettende Lebensmittel: Karotten / Möhren, Orange,

Zutaten

- ca. 400 g Urmöhren
- 2-3 Orangen
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Walnussöl
- 6-8 Walnushälften

Arbeitsschritte

1. Die Möhren gründlich waschen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen hobeln.
2. Die Orangen über einer Schüssel bis ins Fruchtfleisch schälen und die Orangenfilets zwischen den Trennhäutchen herausschneiden. Den Saft dabei auffangen.
3. Den Orangensaft mit je einer kräftigen Prise Salz und Pfeffer verquirlen und das Öl unterschlagen.
4. Die Urmöhrenstreifen und die Orangenfilets untermischen.
5. Die Walnüsse grob hacken und unterheben.

