

Feldsalat mit Mandarinen und Nussöl - Dressing

fruchtig - nussig mit dem gewissen Kick - macht mächtig Eindruck



Zutaten für 4 Portionen

- 4 EL Orangensaft, frisch gepresst
- 4 EL Arganöl (ersatzweise Haselnussöl)
- 1 EL Honig
- 1 TL Senf (möglichst Dijonsenf)
- 1 Msp. Zimt
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zucker
- 500 g Feldsalat
 - 6 Mandarine(n)
- 2 EL Kürbiskerne

Zubereitung

Den Feldsalat waschen, putzen und zur Seite stellen. Die Mandarinen pellen, in Segmente teilen und ebenfalls beiseitestellen.

Die restlichen Zutaten außer den Kürbiskernen in ein verschließbares Glas geben und gut verschütteln. Mit Salz, Honig und Cayennepfeffer abschmecken.

Den Feldsalat in einer großen Schüssel mit dem Dressing mischen und mit den Händen gut durchmischen. Die Mandarinen dazugeben und unterheben. Auf vier Teller verteilen und mit je ca. 1/2 EL Kürbiskernen garnieren.

Ich verwende immer einen fruchtigen französischen Dijonsenf mit Rosinen - damit wird das Dressing schön fruchtig-süßlich. Der Salat schmeckt aber auch, wenn man normalen oder süßen Senf verwendet.

Arbeitszeit: ca. 15 Min.

Schwierigkeitsgrad: simpel
