

# Feldsalat mit Garnelen und Orangen

## Rezept für 2 Personen

- 100 g Tiefsee-Garnelen und Orangen, tiefgekühlt
- 2 Orangen, 1 davon unbehandelt
- 100 g Feldsalat
- 1 EL Rapsöl
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Die nicht aufgetauten Garnelen in einer flachen Schale auslegen. Die unbehandelte Orange unter fließend warmem Wasser bürsten, etwas von der Schale abreiben und den Saft auspressen. Saft und Schale mischen, als Marinade über die Garnelen gießen und diese auftauen lassen.

Feldsalat putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Die zweite Orange schälen, die weiße Haut entfernen und die Orangenhälften quer in dünne Scheiben schneiden. Saft dabei auffangen.

Aus dem aufgefangenen Saft, Öl, Senf, Salz und Pfeffer ein würziges Dressing zubereiten. Feldsalat, Orangenscheiben, Garnelen und das Dressing vermischen. Zum Salat warmes Walnussbaguette reichen.

## Quelle:

PfundsFIT

Das Kochbuch

Lecker-leichte Küche zum Schlankessen

HamppVerlag

ISBN 3-936682-52-6