

Winterlicher Orangen-Karotten-Salat mit Zimt

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Orangen (kernlos): 3 Stück
- Rosinen: 40 g
- Karotten: 250 g
- Mandelkerne (in Stiften): 40 g
- Sesamsaat: 10 g
- Zitronensaft: 2 EL
- Zimt gemahlen: 1 TL
- Öl: 40 ml
- Salz
- Muskat

Zubereitung:

Von den 3 Orangen eine auspressen, die anderen beiden schälen und die weißen Trennhäutchen entfernen. Die Rosinen im Orangensaft ca. 2 Stunden einweichen lassen. Die Karotten schälen und fein raspeln.

Erst die Mandelstifte, dann den Sesam ohne Fett in einer Pfanne goldbraun rösten. Aus Zitronensaft, Zimt und Öl ein Dressing anrühren. Mit wenig Salz und Muskat würzen.

Karottenstreifen, Orangenfilets und Mandelstifte mit dem Dressing mischen und alles 15 Minuten ziehen lassen. Den Salat anrichten und mit geröstetem Sesam bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
255 kcal	16 g	1,6 g	19 g	18 g	4,4 g	5,59 g	0,78 g

Allergen(e):

H - Schalenfrüchte	O - Schwefeloxid und Sulfite