



# Wirsing-Orangen-Salat mit gerösteten Walnüssen

Zeit gesamt  
20min

Zubereitungszeit  
15min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                  |       |
|------------------|-------|
| Wirsing          | 400 g |
| Salz             |       |
| Orangen          | 4 St. |
| Öl               | 4 EL  |
| Pfeffer, schwarz |       |
| Zimt             |       |
| Walnusskerne     | 50 g  |

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, kleine Pfanne, Sieb, Schaumlöffel

1. Wirsing waschen, dicke Mittelrippen entfernen. Blätter zerpfeifen, waschen und abtropfen lassen. Blätter in einem großen Topf mit ca. 2 l kochendem Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren. Mit einem Schaumlöffel vorsichtig herausheben, eiskalt abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Erste Hälfte Orangen mit einem scharfen Messer rundherum schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Durch v-förmige Schnitte Fruchtspalten aus den Trennwänden ausschneiden. Dabei austretenden Fruchtsaft auffangen. Übrige Orangen heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Orangensaft, Orangenschale, Öl, Salz, Pfeffer und etwas Zimt vermengen. Wirsing darin marinieren.
3. Eine Pfanne auf niedriger Stufe erhitzen, Walnüsse darin ca. 8 Min. unter Schwenken rösten und zum Salat geben. Salat auf Tellern anrichten, mit Orangenfilets garnieren und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 256 kcal |
| Kohlenhydrate  | 24 g     |
| Eiweiß         | 7 g      |
| Ballaststoffe  | 7 g      |
| Fette          | 16 g     |