

# Adventssalat

Ein fruchtiger Wintersalat als Beilage zu Fondue und Raclette oder als Vorspeise in der Weihnachtszeit



© Ökokiste e.V.

Für 4 Portionen als Beilage oder 2 Salate als Hauptspeise / vegan  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Zubereitungszeit: 30 Minuten  
Pro 100 g:  
417 kJ / 98 kcal  
F: 3,1 g, davon 2,1 g gesättigte Fettsäuren, K: 22,3 g,  
davon 1,5 g Zucker, E: 4,3 g, Salz: 0,15 g

## Zutaten aus der Rezeptkiste:

- 200 g Feldsalat
- 200 g Radicchio
- 1 Orange
- 1 roter Apfel
- 1 Granatapfel
- 100 g Walnüsse mit Schale (oder 50 g ohne)
- 1 Schalotte

## Zutaten aus dem Vorrat:

- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Weißweinessig (sehr edel: Himbeer-/  
oder Granatapfelbalsam)
- 1 TL Honig oder Himbeer-Fruchtaufstrich
- 1/2 TL mittelscharfer Senf (oder Dijon-Senf)
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung

1. Feldsalat waschen und putzen. Radicchio vierteln, waschen und längs in 3 cm breite Streifen schneiden.
2. Die Orange filetieren: das geht ganz einfach, wenn man unten am „Südpol“ der Orange ein Stück abschneidet, so dass man sie gut aufstellen kann. Nun schält man mit einem scharfen (!) Messer vom „Nordpol“ über den Äquator zum Südpol hin die Schale bis auf das Fruchtfleisch ab. Jetzt können die einzelnen Filets ganz einfach herausgeschnitten werden. Saft dabei auffangen.
3. Den Apfel mit einem Apfelfentkerner vom Kerngehäuse befreien, längs in Scheiben schneiden und mit einem Plätzchen-Ausstecher Sterne oder Herzen ausstechen, alternativ vierteln und in feine Scheiben schneiden.
4. Den Granatapfel aufschneiden und die Kerne herauslösen, dabei die weiße Haut gründlich entfernen, sie schmeckt bitter.
5. Walnüsse knacken, Walnüsse ohne Schale grob hacken.
6. Die Schalotte schälen, längs vierteln und in feine Scheiben schneiden.
7. Aus dem aufgefangenen Orangensaft, Öl, Essig, Honig, Senf, Salz u. Pfeffer eine Vinaigrette anrühren.
8. Feldsalat und Radicchio auf einem Teller mit Orangenfilets und Apfelsternen oder -herzen hübsch anrichten, Granatapfelkerne, Walnüsse und Schalotte darauf verteilen und mit der Vinaigrette beträufeln.

## Tipp:

Dazu reicht man z.B. in Butter angeröstete Baguette-Scheiben. Der Salat schmeckt auch hervorragend mit Ziegenkäse oder Back-Camembert.