



Orangen-Koriander-Salat mit Erdnüssen

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

30 g Kokosraspeln
90 ml Pflanzenöl
2 Schalotten
30 g Erdnüsse
2 Orangen
30 g Koriander
20 g Petersilie
Salz

Für das Dressing

2 Esslöffel brauner Zucker
2 rote Chilis
2 Knoblauchzehen
60 ml Limettensaft
1 Esslöffel Wasser
3 Esslöffel Sojasauce
Salz

Salat wird niemals langweilig. Wie ein Baukasten mit unendlich vielen Kombinationsmöglichkeiten, mische ich mir genau die Aromen zusammen, nach denen mir gerade ist. Weil mich das Zusammenspiel aus süß und salzig reizt, sind die heutigen Bausteinchen in meiner exotischen Salatschüssel: Frucht, Kräuter und Nüsse - vermengt mit einem würzig-scharfen Dressing.

Was das genau bedeutet? Zu Orange und Kokosraspeln mische ich Koriander und Petersilie, geröstete Erdnüsse und Schalotten. Im Dressing setze ich auf Chili, Sojasauce und Limette.

- 1 -

Für das Dressing Knoblauch schälen und fein hacken. Chilis entkernen und hacken. In einer kleinen Schüssel Zucker mit Wasser verrühren, bis er sich auflöst. Restliche Zutaten unterrühren, mit Salz abschmecken und beiseitestellen.

- 2 -

In einer kleinen Pfanne ohne Öl Kokosraspeln unter Rühren ca. 4 Minuten goldbraun rösten. In eine Schüssel umfüllen.

- 3 -

Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. In der gleichen Pfanne Pflanzenöl erhitzen und Hälfte der Schalotten ca. 3 Minuten braten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen. Erdnüsse auf dieselbe Weise zubereiten.

- 4 -

Orangen schälen und in Filets teilen. Koriander und Petersilie waschen und Stiele mit Blättern in grobe Stücke zupfen. Beides mit Kokosraspeln, Erdnüssen, restlichen Schalotten und der Hälfte des Dressings vermengen. Auf Teller verteilen, mit restlichem Dressing beträufeln und gebratene Schalotten darüber geben.