AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	10 Min.	Winter	Schweiz

ZUCKERHUTSALAT MIT MANDARINEN-DRESSING



Rezept: derbiokoch.de, 15. 11. 2018 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Im Winter ist der Zuckerhut einer der wenigen Salate aus heimischem Anbau. Er ist deutlich haltbarer als andere Salate. Er hält ja auch im Garten dem Frost stand! Der Salat ist reich an Vitamin C und weiteren Nährstoffen.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

0.5	Zuckerhut, mittelgrosser	1	Mandarine, Saft
12	Walnüsse, geröstet	0.5	Rote Zwiebel, fein gehackt
0.5	Zitrone, Saft	6 EL	Rapsöl
			Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Äussere Blätter des Zuckerhutes entfernen. Salat der Länge nach vierteln. Struckteile rausschneiden und quer in feinere Streifen schneiden. Salat waschen und trocken schleudern.
2. Walnüsse in Scheibchen schneiden und trocken rösten. Zitrone und Mandarine auspressen. Rote Zwiebel hacken. Den Zitrussaft mit dem Rapsöl und den Zwiebeln mischen.
3. Salat vor dem Servieren mit der Sauce mischen. Mit den gerösteten Walnüssen dekorieren.

TIPP: Der Zuckerhut ist dezent bitter. Viele mögen ihn so, andere bevorzugen eine leicht gesüsste Salatsauce mit etwas Agavendicksaft oder Honig.