



THUNFISCHSALAT MIT KNOBLAUCH-ORANGENDRESSING / BRANDNOOZ

2. GANG



Gemischter Pflücksalat mit Knoblauch-Orangendressing. Durch den Ingwersaft und die Knoblauchmayonnaise bekommt das Dressing eine leichte, scharfe Note, welche durch die Orange perfekt ausgeglichen wird. Angerichtet mit Thunfisch und Cheddar Würfeln wird dieser Salat zur leckeren Vorspeise.



Zubereitungszeit

20 Minuten

DRESSING

Verrühre den Weißweinessig mit dem Sonnenblumenöl, der Knoblauchmayo und dem Ingwersaft. Schäle die Orange mit einem Messer, sodass die ganze weiße Haut entfernt ist und filetiere sie. Fange hierbei den herunterlaufenden Saft im Dressing auf. Würze das Dressing mit Salz und Pfeffer.

ANRICHTEN

Schneide die Snackpaprikas und die rote Zwiebel in feine Ringe und vermische sie mit dem Pflücksalat, dem Thunfisch, den Orangenfilets, den Cheddar Würfeln und dem Dressing und bestreue den Salat mit den Sonnenblumenkernen.

Viel Spaß beim Nachmachen!
Eure Sally <3

DRESSING:

- 30 g** Weißweinessig
- 20 g** Sonnenblumenöl
- 1 TL** Bio-Ingwersaft
- 75 g** Knoblauchmayo
- Salz
- Pfeffer
- 1** Orange

SALAT:

- 30 g** Sonnenblumenkerne
- 150 g** Pflücksalat
- 150 g** Cheddar-Würfel
- 80 g** Thunfisch in Eigensaft
- 1** Rote Zwiebel
- 2** Snackpaprikas (gelb und rot)