

Rohkost-Salat mit Orange

Für zwei Personen

$\frac{1}{2}$ Blumenkohl	1 Orange	50 ml Orangendirektsaft
1 Schalotte	2 EL Walnüsse	1 EL Butter
40 ml helle Sojasauce	50 ml Walnussöl	1 Bund Schnittlauch
$\frac{1}{2}$ TL Zucker	50 ml Rapsöl	Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Walnusskerne im Ofen etwa 10 Minuten hellbraun rösten und grob zerstoßen. Die Orange schalen und die Filets herauslösen. Den Blumenkohl vom Strunk befreien, waschen und in Röschen zerteilen. Die größeren Röschen hauchdünn mit einem V-Hobel hobeln und die kleineren in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter hellbraun braten. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und mit Orangensaft, fein gehackten Schalotte, Sojasauce, Zucker, Walnuss- und Rapsöl zu einer cremigen Vinaigrette verrühren. Die Vinaigrette über den Blumenkohl geben und mit Orangenfilets und Walnüssen garnieren.

Patrick Czarzynski am 20. März 2018