

Orangen-Datteln-Salat

Für 4-6 Personen

Zutaten: 6 Orangen
8 Datteln, entkernt und längs in dünne Streifchen geschnitten
90g Mandelsplitter, leicht geröstet
1 Essl frische Minze, zerpflückt
gemahlener Zimt



Zubereitung: Orangen schälen und weisse Haut entfernen. Über einer Schüssel jeweils an beiden Seiten eines Segments zwischen den Fruchtfleisch und Häutchen einschneiden und Segmente herauslösen (Orangen filetieren). Spalten in eine Schüssel geben und Häutchen darüber ausdrücken. Mit Klarsichtfolie zugedeckt kalt stellen.

Gekühlte Orangen, ohne Saft, auf eine grosse Platte geben und Datteln und Mandeln darüber streuen. Minze über die Orangenspalten streuen.

Gekühlt servieren. Ein leichtes Dessert nach einer deftigen Mahlzeit. En guete!