Pikanter Friseesalat

mit Mandarinen und Mandeln

20 min Zubereitungszeit

387 kcal pro Portion

Leicht

Vegan

Zutaten

2 Portionen

150 g	Friseesalat
3	Mandarinen
1	Zwiebel, rot
1	Chilischote
1	Gelbe Bete
1	Stück Ingwer
0,25	Bund Petersilie
3 El	Pflanzenöl
1 El	Weißweinessig
2 El	Orangensaft
1 El	Ahornsirup
20 g	Mandeln, gehobelt
1 Prise	Salz, Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

1. Friseesalat gründlich abwaschen, trockenschütteln und kleinschneiden. Mandarinen gründlich schälen und in Einzelteile zerlegen. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Chilischote entkernen und in sehr feine Würfel schneiden. Gelbe Bete schälen, halbieren und in hauchdünne Scheiben schneiden. Alles zusammen in einer Schüssel vermengen.

2. Ca. 1 TL des Ingwers sehr fein reiben. Petersilie sehr fein hacken. Beides zusammen mit Pflanzenöl, Weißweinessig, Orangensaft und Ahornsirup in einer Schüssel vermengen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken.

3. Dressing über dem Salat verteilen. Alles gründlich vermengen. Mandeln in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten. Salat auf Tellern anrichten. Mandeln drüber streuen und servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	458kJ /111kcal	1.602kJ /387kcal
Fett	8g	28g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	3g
Kohlenhydrate	7g	24g
davon Zucker	6g	19g
Eiweiß	2g	7g
Salz	1g	3g