

Käse-Dattel-Salat mit marinierten Orangen



P Purinarm

ZUTATEN

- 2 Orangen
- 2 **Esslöffel** Balsamico weiss, ersatzweise Weissweinessig
- 2 **Esslöffel** Olivenöl
- 1 **Teelöffel** Puderzucker
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Salat

- 1 **Teelöffel** Senfkörner
- 150 g Datteln frisch
- 250 g Gruyère AOP AOC
- 2 **Esslöffel** Weissweinessig
- 1 **Teelöffel** Senf scharf
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 4 **Esslöffel** Olivenöl

NÄHRWERT

Pro Portion

- 454 kKalorien
- 1899 kJoule
- 13g Kohlenhydrate
- 19g Eiweiss
- 35g Fett

Erschienen in
11 | 2011, S. 12

ZUBEREITUNG

- 1 Die Schale der Orangen mit einem scharfen Messer mitsamt weisser Haut wegschneiden. Dann die Schnitze aus den Trennhäuten schneiden, dabei den austretenden Saft auffangen. Die Orangen auf einem Teller auslegen.
- 2 Für die Marinade Essig, Öl, Puderzucker sowie 2 Esslöffel des Orangensaftes mischen und die Sauce mit etwas Pfeffer würzen. Die Orangenscheiben damit beträufeln. Mit Klarsichtfolie bedeckt etwa 20 Minuten marinieren lassen.
- 3 Inzwischen in einer trockenen Pfanne ohne Fettzugabe die Senfkörner leicht rösten. Die Datteln entsteinen und in Streifen schneiden. Den Gruyère entrinden und in kleine Stängelchen schneiden.
- 4 Für die Sauce Essig, weitere 2 Esslöffel Orangensaft, Senf, Salz, Pfeffer sowie Öl verrühren. Dattelseifen und Käsestängelchen untermischen.
- 5 Zum Servieren den Käsesalat auf Tellern anrichten, mit marinierten Orangen garnieren und mit den gerösteten Senfkörnern bestreuen.