

Salat mit Champignons und Orangen



1 Eine Orange halbieren und auspressen. Den Saft und das Olivenöl in eine große Schüssel geben. Beides mit dem Schneebesen gut vermischen. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Die Champignons mit einem feuchten Küchenpapier gründlich putzen. Die Stiel-Enden dünn abschneiden. Die Champignons halbieren und auf die Schnittseiten legen. In möglichst feine Scheiben schneiden und in die große Schüssel geben.

3 Die übrigen Orangen schälen. Die einzelnen Orangenspalten in mundgerechte Stücke schneiden und zu den Champignons geben.

4 Den Feldsalat gründlich in stehendem Wasser waschen. Ggf. die Wurzeln entfernen, den Salat bei Bedarf nochmals waschen um letzte Sandreste zu lösen und trockenschütteln. Große Röschen können, wenn nötig, in kleinere geteilt werden.

5 Alles miteinander vermischen und nochmals gemeinsam abschmecken.

Das Dressing lässt sich auch prima in einem Schraubglas mit Deckel schütteln. Die Salatzutaten werden dann alle in der Schüssel gesammelt und am Ende mit dem Dressing vermengt. Das Abschmecken übernehmen alle Kinder gemeinsam.

Pilze werden nicht gewaschen, weil sie Wasser schnell aufsaugen und so an Aroma verlieren.

Unterstützen Sie die Kinder bei Bedarf beim Schälen der Orangen.

Das Zerkleinern des Salates eignet sich besonders für kleine Kinder.

Tipps & Tricks

Frisch gepresster Orangen- oder Zitronensaft ist eine ideale fruchtige Alternative für Essig. Auch Buttermilch passt als Basis fürs Dressing. Der Feldsalat eignet sich auch zum getrennten Anrichten. Die größeren Röschen verleihen dem Salat eine besondere Optik.



Feldsalat gehört zu den wenigen Gemüsesorten, die bei uns im Winter Saison haben. Geben Sie die zarten Blätter erst kurz vorm Servieren zum Dressing, damit sie nicht im Öl zusammenfallen.