

Kalette-Orangen-Salat

Zutaten

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

Für 4 Personen

Kalettes

50 g Rohessspeck

200–300 g Kalettes, gerüstet

Salz

Sauce

1–2 EL Orangenkonfitüre

1 Knoblauchzehe, gepresst

3 EL Apfelessig

3 EL Rapsöl

3 EL Gemüsebouillon

Salz, Pfeffer

2–3 Orangen, filetiert

4 Scheiben Butterzopf oder Nussbrot,
getoastet



©LE MENU

Zubereitung

1 Kalettes: Speck in der Bratpfanne knusprig braten, herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen lassen, dann in Stücke brechen. Kalettes in siedendem Salzwasser blanchieren, kalt abspülen und abtropfen lassen. Dann im restlichen Bratfett 2–3 Minuten rührbraten.

2 Sauce: Alle Zutaten bis und mit Pfeffer verrühren.
3 Kalettes damit mischen, mit den Orangenfilets auf Teller verteilen, mit Speck bestreuen. Mit Zopf oder Brot servieren.

Nährwerte

Pro Portion / pro Stück: 388 kcal, 21g Fett, 37g Kohlenhydrate. 11g Eiweiss,