

## Kalette-Orangen-Salat



© le menu

### ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

Für 4 Personen

Kalettes

50 g Walliser Trockenspeck IGP

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

### NÄHRWERTE

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

[www.lemenu.ch](http://www.lemenu.ch)

### 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.