Feldsalat mit fruchtiger Vinaigrette

Kategorie: Salate - Aufwand: gering - Preis: gering - für Gruppen: ja - vegetarisch: ja

100 g	Feldsalat
20,0 g	Zwiebeln
30,0 ml	Balsamico-Essig bianco
20,0 ml	Olivenöl
0,5	ausgepresste Orange
1,0 TL	getrocknete Salatkräuter (frisch gehackte schmecken natürlich auch)
1,0 TL	Honig oder Ahornsirup
0,5 TL	Senf

(Angaben für 2 Personen)



Feldsalat, auch bekannt als Ackersalat oder Rapunzeln, wird im Gegensatz zu fast allen anderen Blattsalaten im Winter geerntet und sorgt in der kalten Jahreszeit für das nötige Grün auf dem Teller. Mit der fruchtigen Vinaigrette-Marinade ist er ein schnell zubereiteter Genuss. Wer es mit der Regionalität ganz genau nimmt oder gerade keine Orangen im Haus hat, kann stattdessen auch Apfelsaft verwenden.

Zubereitung

Den Feldsalat gründlich waschen, eventuell unschöne Blätter und grobe Strunkenden entfernen und in der Salatschleuder trocken schleudern. Die Zwiebel sehr fein hacken und mit Essig, Öl, Saft, Kräutern, Senf und Honig in einem Schüttelbecher gründlich durchschütteln. Die Marinade vor dem Servieren über den Salat geben.
Man kann auch gleich mehr Marinade zubereiten, denn sie hält sich im Kühlschrank locker einige Tage. So hat man einen kleinen Vorrat, wenn es mal schnell gehen muss.