

Simsons leckerer Orangensalat

Gesunde Vitamine naschen, das gelingt mit diesem leckeren Orangensalat super leicht. Und da das Auge bekanntlich mitisst, schaut dieser Salat auch besonders gut aus.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Zutaten:



- 5 Orangen am besten in ungespritzte Bioqualität (Schale zum Verzehr geeignet)
- 150g (blaue) Weintrauben
- 2 EL Zucker
- Saft einer halben Zitrone

Außerdem brauchst du ein Brettchen, ein Messer und eine große Glasschüssel.

Zubereitung:



Zwei Orangen mit heißem Wasser gründlich waschen, sie werden mit ihrer Schale verarbeitet. Schneide diese beiden Orangen quer in dünne Scheiben. Nun legst du mit diesen Scheiben die Glasschüssel rund herum aus – das macht auch optisch etwas her!

Die übrigen drei Orangen schälst du und zerteilst sie in Schnitze. Die Orangenschnitze schneidest du in mundgerechte Stücke.



Wasche die Trauben und lasse sie abtropfen. Dann schneidest du die Trauben in der Mitte durch und entfernst – falls vorhanden – die Kerne.

Jetzt mischst du die Orangenschnitzeln mit den Traubenhälften und gibst – falls nötig – ein bis zwei EL Zucker und den Zitronensaft drüber.

Die Mischung kommt jetzt auf die Orangenscheiben in der Schüssel.



Simson wünscht guten Appetit bei dieser Vitaminbombe!