

## Orangen-Randensalat mit Brunnenkresse, grünem Spargel, Feta, Pistazien und Pinienkernen

Kategorie	Salate
Geographisch	nördlich der Alpen
Rezept für	2 Personen
Schwierigkeit	Lehrling
Zubereitung	30 Minuten

Randen und Orangen, letzte Boten des Winters, kombiniert mit der frühlingshaften, geschmacklich an Senf erinnernden Brunnenkresse ergeben ein inspirierendes Gericht. Spargel, Feta, Pistazien und Pinien sorgen für Kontraste in Geschmack und Biss. Die Petersilien-Vinaigrette verbindet alles wunderbar miteinander.



### Mise en place

3 Orangen  
2 kleine Randen, gekocht und geschält

Saft von 1/2 Orange  
3 EL Balsamico  
1 TL Milerb-Petersilie  
schwarzer Pfeffer  
2 EL Olivenöl  
2 EL Traubenkernöl  
2 EL Kürbiskernöl

100 g wilder grüner Spargel, gewaschen, getrocknet, in ca. 5 cm lange Stücke geschnitten oder  
5 grüne Spargelstangen, am hinteren Ende geschält, längs halbiert, in 5 cm lange Stücke geschnitten.  
1 EL Olivenöl

50 g Pinienkerne  
50 g Pistazienkerne, gehackt

100 g Brunnenkresse, gewaschen und trocken geschleudert  
100 g griechischer Feta, gewürfelt  
nach Belieben 1 handvoll Sprossen

### Zubereitung

Von zwei Orangen die Schale am oberen und unteren Ende der Frucht horizontal wegschneiden, danach vertikal von oben nach unten so schälen, dass die weisse Haut im Innern der Schale möglichst mitentfernt wird. Allfällige Reste vom Fruchtfleisch entfernen. Die dritte Orange halbieren und die eine Hälfte ebenfalls wie oben beschrieben schälen, dann die Früchte in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.  
Die Randen in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Von der übriggebliebenen Orangenhälfte den Saft auspressen und zusammen mit den anderen Zutaten für die Vinaigrette verrühren.

Den Spargel im heissen Olivenöl knackig dünsten.

Die Kerne bei mittlerer Temperatur in einer Bratpfanne ohne Fett rösten.

Zum Servieren die Orangen- und Randenscheiben auf dem Teller anrichten, Spargel, Brunnenkresse und Feta darauf legen und mit der Vinaigrette begiessen. Zum Schluss Pistazien, Pinienkerne und die Sprossen darüberstreuen.