



Paprika-Orangen-Salat mit Artischocken

REZEPT VON SYLVIA NEULICHEDL

Portionen: 4 | leicht | 25 min

ZUTATEN

- * 4 Orangen
- * 1 gelbe Paprikaschote
- * 1 rote Paprikaschote
- * 200 g Artischocken in Öl
- * (Abtropfgewicht)
- * 1 Avocado
- * 1/2 Bund Petersilie

Dressing:

- * 80 g Tomaten
- * 1 Knoblauchzehe
- * 10 g Agavendicksaft
- * 15 ml frisch gepresster Zitronensaft
- * 60 ml Olivenöl
- * Meersalz
- * scharzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Die Orangen schälen und Filets herausschneiden.
2. Dafür die Orangen zuerst oben und unten gerade abschneiden, sodass das Fruchtfleisch zu sehen ist. Dann die Orangen auf die Unterseite stellen und mit einem scharfen Messer die einzelnen Filets zwischen den Häuten herausschneiden. Paprika waschen, von Samen und Schneidewänden befreien und die Schoten in feine Streifen schneiden.
3. Die Artischocken abtropfen lassen und vierteln. Die Kichererbsen in einem Sieb kurz abspülen und abtropfen lassen.
4. Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in schmalen SPalten herausschneiden.
5. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
6. Für das Dressing die Tomaten waschen und grob zerkleinern und den Knoblauch schälen. Beides mit Agavendicksaft, Zitronensaft und Olivenöl im Mixer purieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Orangen, Paprika, Artischocken, Kichererbsen, Avocado und Petersilie in eine große Salatschüssel geben und mit dem Dressing vermengen.