

Frutti di Mare mit Orangen-Senf-Vinaigrette

Zutaten:

275 g tiefgekühlte Frutti di Mare
1 Kopf Radicchio (etwa 150 g)
125 g Staudensellerie
3 Orangen
etwa 2 1/2 TL Dijon-Senf
3 EL Olivenöl
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Cayennepfeffer
1 Pr. Zucker
50 g Dr. Oetker Mandeln gehackt

1. Vorbereiten: Frutti di Mare nach Packungsanleitung auftauen lassen. Radicchio putzen, waschen und in Stücke zupfen. Staudensellerie waschen und in feine Streifen schneiden. 1 Orange schälen, weiße Haut dabei mit entfernen. Fruchtfleits herausschneiden. Übrige Orangen auspressen.

2. Zutereiten: Orangensaft mit Senf, Öl, Gewürzen und Zucker verrühren. Vinaigrette scharf-pikant abschmecken. Frutti di Mare mit den Salatzutaten, Mandeln und der Vinaigrette mischen und etwa 30 Min. durchziehen lassen.

Pro Portion / Stück: E: 6 g, F: 22 g, Kh: 17 g, kJ: 1.240, kcal: 296

etwa 3 Portionen



gelingt leicht



bis 20 Min.
ohne Stand-, Back- und Kühlzeit

Tipp:

- Dazu knuspriges Baguette servieren.