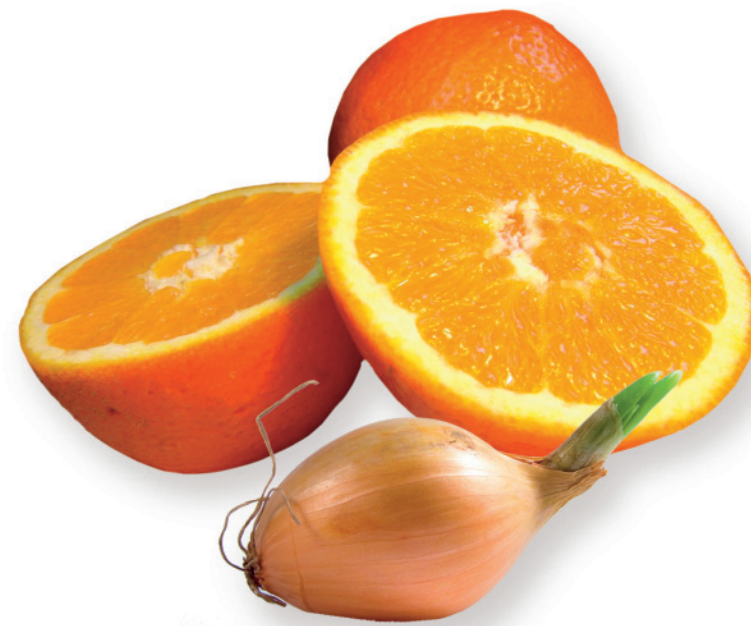


Unser Salat ist der ideale Antipasto für den Januar: Er ist schnell zubereitet, kostet wenig, die Zutaten haben Sie immer zur Hand und er hilft, Erkältungsbakterien zu verscheuchen!

## Insalatina di cipolle e agrumi Zwiebel-Orangen-Salat



### Zutaten für 4 Personen

- 2 Orangen** mit dem Messer schälen (auch die weisse Haut), vierteln und in Scheiben schneiden.
- Ca. 1 milde Zwiebel** in feine Streifen schneiden.  
Eine Marinade zubereiten mit
- 1 Tupfer Senf**  
**1 TL Weissweinessig**  
**Saft einer halben Orange**  
**ca. 4 EL Olivenöl**  
**Salz, Pfeffer.** Orangen und Zwiebeln darin etwa eine Stunde marinieren.
- Zum Anrichten:
- grünen Salat** als «Bett» auf die Teller legen und mit der Marinade beträufeln, dann Orangen-Zwiebeln darauflegen und auf jeden Teller
- 1 schwarze Olive** als Garnitur in die Mitte geben.
- Wenn Sie Lust auf eine zusätzliche Dekoration für den Tellerrand haben (in diesem Fall nur ganz wenig grünen Salat verwenden):
- Saft einer halben Orange** mit  
**1 EL Weissweinessig** und  
**1 TL Zucker** aufkochen, auf einen halben Esslöffel reduzieren und von diesem sehr dickflüssigen Sirup einige Tropfen auftragen!