waskochen.ch

Orangensalat mit Feigen & Datteln

Zutaten

Orangen
Feigen
Datteln

Zubereitung

1. Den Orangen Deckel und Boden wegschneiden, anschliessend mit einem sehr scharfen Messer die Schale inklusive der weissen Fruchtfleisch-Haut runterschneiden. Anschliessend die Frucht in ca. 1 cm dicke Rondellen schneiden.

2. Datteln von den Kernen lösen und in feine Streifen schneiden. Ebenso die Feigen in feine Scheiben schneiden.

3. Orangenscheiben, Datteln und Feigen schichtweise in eine Schüssel oder in ein grosses Einmachglas füllen.

4. Über Nacht, oder besser noch ca. 2 Tage/Nächte draussen, auf dem Balkon, Fenstersims oder vor dem Fenster ziehen lassen.

5. Kühl servieren und geniessen. Das weckt meistens die Lebensgeister.

Aus dem waskochen.ch-Blog Letizias Gaumenfreuden von Letizia Lorenzetti — © 2010 waskochen.ch