

Gewürzorangensalat

Mit Schweizer Hochstammfrüchten – ein unvergleichliches Aroma!



ZUTATEN

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

4 Orangen

4 dl Rotwein (z. B. Primitivo) oder roter Traubensaft

4 EL Birnendicksaft (Birnel)

4 Kardamomkapseln

1 Sternanis

1 Zimtstange

einige Pfefferkörner

100 g Trockenfrüchte (z. B. Swiss Mix, siehe Tipp)

4 EL Mandelstifte

1 EL Birnendicksaft (Birnel)

Portion: 284 kcal, F 6 g, Kh 49 g, E 5 g

1. SCHRITT



Von den **Orangen** Boden und Deckel, dann Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch wegschneiden. Fruchtfilets (Schnitze) mit einem scharfen Messer zwischen den weissen Häutchen heraus-schneiden, Saft auffangen.

2. SCHRITT

Wein, Birnendicksaft und aufgefangenen Orangensaft aufkochen. **Kardamomkapseln, Sternanis, Zimtstange, Pfefferkörner** und **Trockenfrüchte** begeben, auf ca. $\frac{3}{4}$ dl einkochen. Gewürze entfernen.

3. SCHRITT

Mandelstifte ohne Fett in einer Pfanne rösten, **Birnendicksaft** begeben, kurz mitrösten. Orangenfilets auf Tellern anrichten, Trockenfrüchte mit dem Saft darauf verteilen, Mandelstifte darüberstreuen.

Dazu passt: Vanilleglace.

TIPP

Der volle Geschmack von Schweizer Hochstammobst findet sich in der Trockenfruchtmischung **Swiss Mix**. Die Hauszwetschge gehört zu den ältesten Zwetschgensorten. Sie überzeugt durch ihren süss-sauren, leicht herben Geschmack. Die Königin der Hochstammbäume, die Wasserbirne, ist die ideale Partnerin. Ergänzt wird die Mischung durch Süsskirschen und Gravensteiner Äpfel.

Swiss Mix von Fine Food ist in grösseren Coop Supermärkten erhältlich oder kann online auf www.coopathome.ch bestellt werden.

