

Toll für heiße Sommertage

Black-Bean-Orangen-Salat

Für 6 Portionen

🕒 30 Min.

1 große Zwiebel • 1 rote Paprikaschote • 6 Orangen • 2 TL Orangenschale • ¼ Tasse frisch gepresster Orangensaft • 3 EL frischer Limettensaft • ½ TL gemahlener Kreuzkümmel • ¼–½ TL Tabasco • ½–1 Tasse gehacktes Koriandergrün • 2 Dosen schwarze Bohnen (à 425 g) • einige Blätter Rucola oder Babyspinat

● Zwiebel und Paprika würfeln und bei mittlerer Hitze in antihaftbeschichteter Kasserolle unter Rühren garen. Falls nötig, etwas Orangensaft oder Wasser zugeben. Beiseite stellen.

● Orangen schälen, filetieren (den Saft auffangen) und in eine große Schüssel geben. Orangenschale, Orangensaft, Limettensaft, Kreuzkümmel und Tabasco in einer Schüssel verrühren.

● Bohnen abspülen und abtropfen lassen.

● Zwiebel-Paprika-Gemisch, Koriandergrün und Bohnen zu den Orangenfilets geben und Saftmischung unterheben. Auf Rucola- oder Babyspinatblättern anrichten.

Variante Zwiebel und Paprika nicht garen, sondern mit etwas Balsamessig marinieren; Tabasco weglassen.