

## Lauchsalat

Wir haben Lust auf einen frischen Salat und haben uns einen Klassiker rausgepickt: Lauchsalat. Aufgepeppt mit frischen Orangenfilets, einem leichteren Dressing und einem leckeren Topping aus gerösteten Walnüssen tröstet dieser Salat durch die letzten trüben Wintertage.



Portionen: 2

Vorbereitung: 20 min

Zubereitung: 20 min

Zeit gesamt: 40 min

Schwierigkeitsgrad: leicht

### Zutaten für den Lauchsalat:

- 1 Stange Lauch
- Salz
- 1 Bio-Orange

### Zutaten für das Dressing:

- 100 g Vollmilchjoghurt
- 50 g Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- ½ TL Currypulver

**Außerdem:**

- 50 g Walnüsse

**Besondere Utensilien:**

- Küchenreibe

**Zubereitung:**

- **Für den Lauchsalat** die dunkelgrünen Teile des Lauchs abschneiden.
- Den Rest halbieren, gründlich waschen und in feine Scheibchen schneiden.
- In Salzwasser drei Minuten sprudelnd kochen lassen, abgießen und eiskalt abschrecken.
- Die Orange heiß waschen, trocknen und etwa  $\frac{1}{4}$  TL Orangenschale abreiben.
- Orange filetieren, dabei den Saft auffangen.
- Für das Dressing Joghurt, Mayonnaise sowie einen Esslöffel des aufgefangenen Orangensafts glattrühren und mit abgeriebener Orangenschale, Salz, Pfeffer und Currypulver würzen.
- Sollte das Dressing zu dick sein – das hängt vom verwendeten Joghurt ab – mit etwas Wasser verdünnen.
- Die Walnüsse bei mittlerer Hitze in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften, dabei die Pfanne regelmäßig schütteln, damit nichts anbrennt.
- Aus der Pfanne nehmen und grob hacken.
- Den Lauch auf zwei Teller verteilen und die Orangenfilets darauf anrichten.
- Das Dressing darüber träufeln.
- Lauchsalat mit den gehackten Walnüssen bestreuen und servieren.