

Ingwer-Orangen-Shot



Zutaten

- 80 - 100 g Ingwer, frisch, geschält, in dünnen Scheiben
- 1 Apfel, entkernt, geviertelt
- 4 - 6 Saft-Orangen, Saft ausgepresst (ca. 400 g)
- 2 - 3 Zitronen, Saft ausgepresst (ca. 80 g)
- 1 gestr. TL Kurkuma
- 2-3 EL Agavendicksaft, je nach Süße der Orangen (optional)
- 2 Prisen Pfeffer (optional)

Zubereitung

1. Geschälten und längs zur Faser geschnittenen Ingwer in einen Smoothiemaker oder einen Mixer geben.
2. Apfel, Orangensaft, Zitronensaft, Kurkuma und Agavendicksaft zugeben und pürieren.
3. Mit Pfeffer abschmecken.
4. Ingwer-Orangen-Mischung durch ein Sieb in eine heiß ausgespülte Flasche (ca. 0,5 l) umfüllen und servieren oder im Kühlschrank aufbewahren.

Orangen-Fenchel-Salat



Orangen-Fenchel-Salat ist der perfekt originäre Salat für die Winterzeit. Der Salat ist schnell & einfach zubereitet, leicht & frisch im Geschmack und ein wahrlich großartiger Lieferant von Vitamin C.

Im Winter haben sowohl Orangen als auch Fenchel Saison, weshalb eine Zubereitung zu dieser Jahreszeit empfohlen wird. Der intensive Geschmack der beiden Hauptzutaten sucht nämlich seinesgleichen. Ferner ist die Kombination der saftigen Orangen, für die Sizilien bekannt ist, ebenso das besondere sizilianische Olivenöl, zusammen mit dem Geschmack des Fenchels, einzigartig.

5 Schritte und fertig ist der Salat:

1. Die Orangen schälen und filetieren oder in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Den Fenchel waschen, die harte äußere Schale entfernen, oben und unten die Enden abschneiden und den Fenchel in feine Scheiben schneiden.
3. Die rote Zwiebel schälen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden.
4. Die Orangen, den Fenchel und die Zwiebel in einer Schüssel mit den Oliven vermengen.
5. Mit reichlich Olivenöl, Salz und Pfeffer nach Geschmack abschmecken und sofort servieren.