

# Raukesalat mit Croutons und Kerbel

196

**Typ:** Salat

**Quelle:** Brigitte 7/2000, S. 246

**Bemerkungen:**

**Zutaten:** 70 g Rauke,  
50 g Kerbel

Vinaigrette  
2 Orangen,  
5 EL Sonnenblumenöl,  
1 EL Himbeer- oder anderer Fruchlessig,  
1 TL Dijon-Senf, Salz,  
frischgemahlener Pfeffer,  
4 Scheiben Baguettebrot,  
80 g Leberpastete

**Rezept:** Die Rauke abspülen, die harten Stengel abschneiden und den Salat in mundgerechte Stücke schneiden. Kerbel auf einem Sieb abspülen, trocken schütteln und die langen Stengel abknipsen.

Für die Vinaigrette: Eine Orange schälen, dabei die weiße Haut mit entfernen. Die Fruchtfilets mit einem spitzen Messer links und rechts an den Trennwänden entlang herauslösen und in Stücke schneiden. Die zweite Orange auspressen. Orangensaft, Öl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Salat und Kerbelblättchen auf eine große Platte geben und die Vinaigrette darüber geben. Das Baguettebrot rösten, die Leberpastete auf die abgekühlten Brotscheiben geben und auf dem Salat anrichten. Mit den Orangenstückchen bestreuen (pro Portion ca. 260 Kalorien, E 6 g, F 18 g, KH 17 g).

Tipp: Anstelle der Rauke können Sie auch anderen Blattsalat oder Löwenzahn nehmen.

Und wenn Sie's fleischlos mögen, schmeckt kurz überbackener Ziegenkäse gut dazu.