

SALAT MIT ORANGEN UND ROTEN ZWIEBELN

ZUTATEN

10 g ganze Mandeln,
gestiftelt
5 EL Olivenöl
1 TL getrockneter
Oregano
Eine halbe rote Zwiebel,
in sehr dünne Scheiben
geschnitten
3 kleine Tafelorangen,
in gehäuteten Spalten
Salz und Pfeffer
Einige Radicchioblätter

Den ersten Orangensalat meines Lebens genoss ich in Modica auf Sizilien. Es war einer jener unerbittlich kalten, windigen Tage, an denen man das Gefühl hat, das Mittelmeer ist das Schöntun leid und schleudert einem ohne Vorwarnung den Winter ins Gesicht. Insalata di arance – das klang für meine nördlichen Obren nach purem Luxus. Entsprechend verblüfft schaute ich auf die schlichte Bauernkost, die mir serviert wurde: Grob geschnittene Orangenstücke auf einem rustikalen flachen Teller, als wäre es ein Wintersalat wie jeder andere. Aber das war gerade das Geniale: Orangen mit Olivenöl und reichlich Salz und Pfeffer – das war entzaffnend einfach und für mich eine Offenbarung. Im tiefsten Winter hat man nicht unbedingt immer das Gefühl, dass jede Frischware ein Genuss ist. Aber dieser Salat, mit Brot und Käse dazu, hebt die Stimmung. Damit ich der kühnen Idee des reinen Orangensalats treu bleibe, bekommt der Radicchio bei mir in diesem Fall nur eine Nebenrolle: Er darf mit wenigen Blättern ein kleines Gegengewicht zum süßen Orangengeschmack bilden.

Die Mandeln in einer Pfanne goldbraun rösten. Zur Seite stellen.

In einer Salatschüssel das Olivenöl und den Oregano vermengen. Zwiebelscheiben und Orangen zugeben. Großzügig salzen und pfeffern. Die Radicchioblätter zugeben, vorsichtig und gründlich durchmengen, sodass das Olivenöl sich überall verteilt, und sofort servieren.

Um die gehäuteten Orangenspalten zu schneiden, brauchen Sie ein scharfes Messer und etwas Geduld. Wenn ich keine Lust auf zu viel Aufwand habe, entferne ich einfach die Schale und die weiße Haut und schneide die Orange dann in Scheiben. In gewisser Weise passt das auch besser zu den unpräntösen Ursprüngen dieses Gerichts.

Je nachdem, was der Markt hergibt, verwende ich auch Grapefruit, Blutorangen oder einen Mix aus Zitrusfrüchten.

