

# Fit mit Blutorange

Der Vitamingehalt von Blutorange ist aussergewöhnlich hoch. Auch sonst hat die delikate Zitrusfrucht einiges zu bieten.



**Gut zu wissen:** Je dünner die Schale einer Blutorange, umso saftiger ist das Fruchtfleisch.

**M**it rund 14 Vitaminen ist die Blutorange der perfekte Energiespender während der kaltnassen Wintertage. «Wer jeden Tag eine Blutorange isst, wird 100 Jahre alt», pflegt man in Sizilien zu sagen, dem Mutterland der Blutorange.

Blutorange als Salat zur Vorspeise, zum Verfeinern von Pastagerichten, für etwas Säure im Dessert oder als Frischekick in einem Cocktail – die Einsatzmöglichkeiten der fruchtig-süssen Vitaminbombe sind äusserst vielseitig und reichen von simpel bis raffiniert. Blutorange haben jetzt Hochsaison – und das auch in der Migros. Jetzt, wo die schön gefärbten Zitrusfrüchte sonnen-

gereift aus Sizilien in der Schweiz angekommen, bietet sie die Migros zum Aktionspreis.

## Zitronen, Mandarinen, Grapefruits und Co.

Heute wird von den Zitrusfrüchten weltweit am häufigsten die Orange angebaut. Praktisch für unterwegs sind Mandarinen und Clementinen. Clementinen zeichnen sich dadurch aus, dass man sie besonders einfach schälen kann. Die Zitrone verleiht mit ihrer spritzigen Säure süssen und salzigen Gerichten den nötigen Pfiff und ist unter den Zitrusfrüchten der Klassiker schlechthin.

Text: Katharina von Wyl

## REZEPT

### Orangensalat mit Randen

Als Vorspeise für vier Personen:

2 mittelgrosse Randen, 2 Blutorange, 1 Halblutorange (Tarocco), 1 kleine rote Zwiebel, 1 Cicerino rosso, einige Spritzer Zitronensaft, 3 EL Olivenöl, 1 EL Nussöl, z.B. Haselnuss- oder Mandelöl, Fleur de sel, Pfeffer aus der Mühle, Portulak für die Garnitur



Backofen auf 200 °C vorheizen. Randen waschen. Nasse Randen einzeln in Alufolie wickeln. Auf ein Blech setzen und im Ofen ca. 50 Minuten garen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

Blutorange samt weisser Haut schälen und filetieren, dabei den Saft auffangen. Die leeren Häutchen auspressen. Saft beiseitestellen. Halblutorange schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Randen in Schnitze schneiden. Cicerino rüsten.

Randen, Orangen und Zwiebel auf dem Cicerino dekorativ anrichten. Mit Zitronensaft beträufeln. Beiseitegestellten Orangensaft, beide Öle, Salz und Pfeffer zu einer Sauce rühren und über den Salat träufeln. Salat kurz ziehen lassen, damit sich die Aromen entfalten können. Mit Portulak garnieren.

Dieses und weitere Orangenrezepte in der aktuellen Ausgabe der Saisonküche und auf: [www.saison.ch](http://www.saison.ch)