



Saft

Linsensalat mit Orange

- 100 g rote Linsen
- 150 g Fenchel, SEP-OKT
in feine Streifen geschnitten
- 150 g Orange, fletiert und in
Würfel geschnitten
- 30 ml Rotweinessig
- 40 ml Oliven- oder Rapsöl
+ 10 ml Walnussöl (nach
Belieben)
- 1 EL Senf
- 2 TL Honig
- Salz, Pfeffer

  Zubereiten: 15 min

1. Die Linsen 6–7 Minuten in leicht
gesalzenem Wasser bissfest ko-
chen und abgießen. Anschließend
unter kaltem Wasser abkühlen.
2. Die Linsen mit den restlichen
Zutaten vermischen und mit Salz
und Pfeffer abschmecken.



ORANGEN UND PESTIZIDE

Die EU importiert einen Großteil
ihrer Orangen, gerade für den be-
liebten O-Saft, aus Brasilien.

In Brasilien sind Orangen die Kultur
mit dem höchsten Pestizideinsatz.
(Vgl. Neves, Marcos Fava: An Over-
view of the Brazilian Citriculture
2009.) Während Bolsonaros Prä-
sidentschaft wurden in Brasilien
1.500 neue Pestizide zugelassen.

Zum Schutz für Mensch und Um-
welt empfehlen wir die Verwendung
von fair gehandelten Bio-Orangen.