

Rezept

Arabischer Möhrensalat

Ein Rezept von Arabischer Möhrensalat, am 09.06.2026

Zutaten

300 g Möhren	240 g Kichererbsen (Dose)
3 Orangen	1 rote Zwiebel
1/2 Bund Petersilie	1 EL Zitronensaft
1 TL Honig	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
rosenscharfes Paprikapulver	2 kleine Pita-Brote (je ca. 75 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren schälen und grob raspeln. Die Kichererbsen in einem Sieb kalt abbrausen, gut abtropfen lassen. 2 Orangen schälen, die weiße Außenhaut entfernen und die Fruchtfleets klein schneiden, den Saft der dritten Orange auspressen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Petersilie waschen und fein hacken.
2. Orangen- und Zitronensaft mit Honig, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver zu einem Dressing verquirlen. Die vorbereiteten Zutaten darin wenden und den Salat pikant abschmecken.
3. Die Pita-Brote in Scheiben schneiden, 2-3 Min. toasten, zusammen mit dem Salat genießen.