

Rezept

Drei-Möhren-Nudel-Salat

Ein Rezept von Drei-Möhren-Nudel-Salat, am 14.04.2026

Zutaten

700 g dicke, bunte Möhren (gelb, orange und violett)	Salz
1 Zitrone	1 Orange
3 EL Tahin (Sesammus; dem Bioladen)	2 TL Misopaste (z.B. Genmai-Miso; aus dem Asien- oder Bioladen)
1/2 TL Chili-Sauce (z.B. Sriracha; aus dem Asienladen)	Pfeffer
1 EL Schwarzkümmelsamen	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal, 22 g F, 10 g EW, 20 g KH

Zubereitung

1. Möhren schälen, putzen und in Stücke schneiden. Die Enden gerade schneiden. Möhren mit dem Spiralschneider in feine Streifen hobeln, die Streifen eventuell kürzer schneiden. Mit etwas Salz leicht durchkneten und in einem Sieb kurz ziehen lassen.
2. Zitrone und Orange auspressen und mit Tahin und Misopaste glatt verrühren, je nach Konsistenz noch 1-3 EL Wasser unterrühren. Mit Chilisauce, Salz und Pfeffer pikant abschmecken.
3. Möhren mit kaltem Wasser abbrausen und trocken tupfen. Mit dem Dressing mischen und 10 Min. ziehen lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Schwarzkümmelsamen bestreuen und servieren.