

Rezept

Feldsalat mit Möhren

Ein Rezept von Feldsalat mit Möhren, am 09.06.2026

Zutaten

| | |
|----------------------------|-------------------------------|
| 125 g Feldsalat | 1 kleine Möhre |
| 1 säuerlicher Apfel | 2 TL Zitronensaft |
| 1 Frühlingszwiebel | 2 EL Orangensaft |
| 2 EL Obstessig | Salz, schwarzer Pfeffer |
| 3 EL Pflanzenöl | 1 EL Sonnenblumenkerne |
| 2 EL Schmant | |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal

Zubereitung

1. Den Feldsalat waschen, putzen und trocken schleudern. Möhre und Apfel schälen, Apfel entkernen. Beide grob raspeln und mit dem Zitronensaft vermischen. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und weiße und hellgrüne Teile schräg in feine Scheiben schneiden.
2. Orangensaft, Essig, Salz, Pfeffer und Öl zu einem Dressing glatt rühren. Die Möhrenmischung auf Schüsselchen oder in Gläser verteilen, mit Frühlingszwiebeln bestreuen und darauf den Feldsalat anrichten. Mit dem Dressing beträufeln.
3. Die Sonnenblumenkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Zum Schluss auf den Salat streuen. Je 1 EL Schmant daraufsetzen.