

Rezept

Feldsalat mit Möhrendressing

Ein Rezept von Feldsalat mit Möhrendressing, am 28.06.2026

Zutaten

Für das Dressing:

160 g Möhren	1 EL flüssiger Honig
5 EL Orangensaft	80 g Joghurt (1,5 % Fett)
Salz	Pfeffer
gemahlener Kardamom	

Für den Salat:

25 g Sonnenblumenkerne	80-100 g Feldsalat
4 ungeschwefelte getrocknete Aprikosen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 195 kcal, 7 g F, 7 g EW, 24 g KH

Zubereitung

1. Für das Dressing die Möhren schälen, in kleine Stücke schneiden und in einem kleinen Topf in wenig kochendem Wasser zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. weich dünsten. Anschließend die Möhren abgießen und etwas abkühlen lassen.
2. Inzwischen für den Salat die Sonnenblumenkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten, bis sie etwas Farbe angenommen haben. Herausnehmen und abkühlen lassen. Den Feldsalat verlesen, waschen und gründlich trocken schleudern, auf Teller verteilen. Die Aprikosen in schmale Streifen schneiden und auf den Feldsalat streuen.
3. Die Möhren mit dem Honig, dem Orangensaft und dem Joghurt in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab glatt pürieren. Das Dressing mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Kardamom abschmecken.
4. Zum Servieren das Dressing über den Salat träufeln und die gerösteten Sonnenblumenkerne darüberstreuen.