

Rezept

Feldsalat mit Möhren und Keimlingen

Ein Rezept von Feldsalat mit Möhren und Keimlingen, am 14.12.2025

Zutaten

3-4 Handvoll Feldsalat

1/2 Zitrone

Etwas Gomasio (Sesamsalz)

1 große Möhre

2 EL Walnussöl

4 EL Sonnenblumenkeimlinge

Rezeptinfos

Portionsgröße 1 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min

Zubereitung

1. Den Feldsalat gut waschen und verlesen. Die Würzelchen sollten auf jeden Fall mitgegessen werden, wenn sie nicht zu groß und holzig sind. Die Möhre mit einer Gemüsebürste unter fließendem Wasser abbürsten und anschließend mit der Gemüsereibe klein raspeln.
2. Die Zitrone auspressen und mit dem Walnussöl zu einer Vinaigrette verarbeiten, dafür das Öl unter ständigem Mixen mit dem Milchaufschäumer langsam zum Zitronensaft geben. Die Vinaigrette mit einer Prise Sesamsalz abschmecken.
3. Den Feldsalat und die geraspelte Möhre in eine Schüssel geben, die Vinaigrette darüber verteilen und untermischen. Die Sonnenblumenkeimlinge zum Schluss locker darüberstreuen.