

Rezept

Fruchtiger Möhrensalat mit Orangen

Ein Rezept von Fruchtiger Möhrensalat mit Orangen, am 13.06.2026

Zutaten

1 Bund Möhren (ca. 800 g)	1 Bio-Orange
2 Orangen	100 g Rosinen
100 ml Orangensaft	4 EL Rapsöl
Salz	1 EL Honig

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 10 KINDERPORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 95 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren waschen, putzen und mit einem Küchenhobel oder in der Küchenmaschine fein raspeln.

2. Die Bio-Orange heiß abwaschen und ca. 1 TL Schale oberflächlich abreiben. Alle 3 Orangen dann bis auf das Fruchtfleisch schälen, vierteln, das weiße Innere entfernen, das Fruchtfleisch in Stückchen schneiden und zusammen mit den Rosinen unter die Raspelmöhren mischen.

3. Saft, Öl, Salz und Honig zu einem Dressing verrühren und dieses gut mit dem Möhrensalat vermengen. Vor dem Servieren etwas durchziehen lassen.