

Rezept

Gebratener Möhrensalat

Ein Rezept von Gebratener Möhrensalat, am 28.06.2026

Zutaten

800 g junge Möhren mit Grün	Salz
40 g geschälte Sesamsamen	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Basilikum	2 EL Kapern
6 EL Öl (z. B. Raps- oder Distelöl)	1 Knoblauchzehe
100 g in Öl eingelegte getrocknete Tomaten	½ Fladenbrot
2 EL Weißweinessig	1-2 EL Butter
Pfeffer aus der Mühle	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 451 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Möhren putzen, dabei ca. 1 cm Grün stehen lassen, dann die Möhren schälen. In einem Topf etwa 1 l Salzwasser aufkochen und die Möhren darin 5-7 Min. blanchieren. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Inzwischen den Sesam in einer großen Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, dann herausnehmen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Kapern grob hacken. Kräuter und Kapern in einem Schälchen mit 4 EL Öl verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen.
3. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und längs halbieren. Das Fladenbrot in schmale Spalten schneiden und im Backofen (Mitte) in ca. 7 Min. knusprig backen.
4. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen. Die Möhren darin rundherum anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Mit dem Essig ablöschen, Butter, Tomatenstreifen und Sesam hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles 1-2 Min. in der Pfanne schwenken. Das Fladenbrot aus dem Ofen nehmen.
5. Die Möhren mikadoartig auf Tellern anrichten. Dafür je 1 Möhre diagonal auf den Teller legen und die anderen Möhren kreuz und quer darüberlegen. Die Tomaten und den Sesam rundherum verteilen. Das Kräuteröl darüberträufeln. Die Fladenbrotsticks dazulegen und den Salat noch warm servieren.