

## Rezept

# Herzhafter Möhrensalat

Ein Rezept von Herzhafter Möhrensalat, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>2</b> Stiele Petersilie
<b>3 EL</b> Rotweinessig	<b>2 EL</b> frisch gepresster Zitronensaft
<b>1 EL</b> Honig	<b>2 TL</b> Dijon-Senf
<b>6 EL</b> Öl (z. B. Raps- oder Distelöl)	Salz
Pfeffer	<b>1</b> kleiner Chicorée
<b>600 g</b> Möhren	<b>50 g</b> gehobelte Haselnüsse
<b>100 g</b> Serranoschinken (in Scheiben)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

## Zubereitung

1. Für das Dressing den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Essig, Zitronensaft, Honig und Senf verrühren. Das Öl nach und nach unterschlagen. Petersilie und Knoblauch unterrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Den Chicorée putzen, zerpflücken, die Blätter waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Möhren putzen, schälen und grob reiben. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Den Schinken in schmale Streifen schneiden. Alles mit dem Dressing mischen und ca. 5 Min. durchziehen lassen. Den Salat noch mal salzen und pfeffern.