Rezept

Ingwer-Möhren-Salat

Ein Rezept von Ingwer-Möhren-Salat, am 08.10.2026

Zutaten

500 g	zarte Möhren
2 EL	Öl
	Salz
40 g	frischer Ingwer
2 EL	Zitronensaft
2	Frühlingszwiebeln

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal

Zubereitung

1. Die Koriandersamen in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren etwa 1 Min. anrösten, bis sie duften. Dann im Mörser fein zerstoßen.

2. Die Möhren schälen, putzen und fein raspeln. Den Ingwer schälen und fein reiben. Öl, Zitronensaft und Salz mit Koriander, Möhren und Ingwer verrühren und abschmecken. In eine Schüssel oder auf Teller füllen.

3. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem knackigen Grün in feine Ringe schneiden. Den Salat vor dem Servieren damit bestreuen.