

Rezept

# Ingwer-Möhren-Salat

Ein Rezept von Ingwer-Möhren-Salat, am 01.06.2026

## 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.