

## Rezept

# Lauwarmer Möhrensalat

Ein Rezept von Lauwarmer Möhrensalat, am 24.06.2026

## Zutaten

<b>600 g</b> Möhren	Salz
<b>1 EL</b> Rosinen	<b>1</b> rotschaliger Apfel (z. B. Elstar)
<b>1 Bund</b> Koriandergrün	<b>Saft von 1/2</b> Zitrone
Pfeffer	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 65 kcal, 2 g EW, 11 g KH

## Zubereitung

1. Die Möhren putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einem Topf mit wenig Salzwasser bedecken, dieses aufkochen und die Möhren darin in 6-8 Min. weich garen. Anschließend in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Rosinen zu den noch warmen Möhren geben, dann lauwarm abkühlen lassen.
2. Den Apfel waschen, vierteln und dabei das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel in feine Würfel schneiden. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die groben Stiele entfernen, den Rest nicht zu fein hacken. Apfelwürfel und gehackten Koriander zu den Möhrenscheiben und Rosinen in die Schüssel geben.
3. Den Zitronensaft über den Salat geben und alle Zutaten vorsichtig miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.