Rezept

Lauwarmer Möhren-Lauch-Salat mit Chilananas

Ein Rezept von Lauwarmer Möhren-Lauch-Salat mit Chilananas, am 02.06.2025

Zutaten

600 g	Möhren
1	große Dose Ananas in Stücken mit Flüssigkeit (ca. 350 g Abtropgewicht)
100 g	Kefir
	Pfeffer
	1/2 TL türkischer Plättchenpaprika (Pul biber)
300 g	Lauch
4 EL	Öl
	Salz
	2-3 EL Zitronensaft
	2-3 EL Honig

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Lauch putzen, längs aufschneiden, in Ringe schneiden, gründlich waschen und abtropfen lassen. Von den Ananasstücken 200 ml Flüssigkeit in einen Messbecher abgießen und beiseitestellen. Dann die Ananaswürfel in einem Sieb abtropfen lassen.

2. Die Möhren mit 2 EL Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze andünsten. Lauch und 100 ml der Ananasflüssigkeit hinzufügen und einige Minuten dünsten, bis die Möhren knapp gar sind, aber noch Biss haben. Etwas salzen und leicht abkühlen lassen.

3. Die restliche Dosenflüssigkeit mit Kefir, 2 EL Zitronensaft und 2 EL Öl anrühren sowie mit Salz, Pfeffer und etwas Honig abschmecken. Über die Möhren gießen und ruhen lassen.

4. 100 g Ananaswürfel kräftig ausdrücken (die restlichen Ananaswürfel anderweitig verwenden). 2 EL Honig in eine heiße Pfanne geben. Aufwallen und leicht karamellisieren lassen. Pul biber und die Ananaswürfel hinzufügen und 2-3 Min. im Honig schwenken. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Den Salat anrichten und mit den Ananaswürfeln bestreuen.