

Rezept

# Möhren-Apfel-Salat

Ein Rezept von Möhren-Apfel-Salat, am 10.06.2026

## Zutaten

<b>2 EL</b> Sonnenblumenkerne	frisch gepresster Saft von 1 Orange
<b>1 TKL</b> Salz	<b>1/2 TL</b> Cayennepfeffer
<b>1 TL</b> Honig	<b>2 EL</b> Sonnenblumenöl (oder neutrales Öl)
<b>800 g</b> Möhren	<b>2</b> säuerliche Äpfel (z. B. Boskop)
<b>2 Stiele</b> Petersilie oder Minze	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 12 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 55 kcal

## Zubereitung

1. Die Sonnenblumenkerne in einem Pfännchen ohne Fett bei schwacher Hitze rösten. Den Orangensaft in einer Schüssel mit Salz, Cayennepfeffer und Honig verrühren und das Öl unterschlagen.

---

2. Die Möhren schälen und grob raspeln. Die Äpfel vierteln, schälen, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls grob raspeln. Beides sofort unter das Dressing mengen. Petersilie oder Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden. Die Kräuter unter den Möhren-Apfel-Salat mischen, vor dem Servieren die gerösteten Kerne aufstreuen oder zum Salat dazu stellen.