

Rezept

Möhren-Granatapfel-Salat

Ein Rezept von Möhren-Granatapfel-Salat, am 28.06.2026

Zutaten

Für den Salat

400 g Möhren	2 Granatäpfel
2 EL Zucker	2 EL Pekannusskerne
1 EL Honig	Salz
100 g Ziegenfrischkäse	

Für das Dressing

2 EL Zitronensaft	2 EL Aceto balsamico bianco
1 TL mittelscharfer Senf	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer

Außerdem

- 2** Schraubgläser (950 ml Inhalt)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 720 kcal, 40 g F, 13 g EW, 75 g KH

Zubereitung

1. Die Möhren schälen und mit einem Küchenhobel in feine Scheiben hobeln oder mit dem Messer in dünne Scheiben schneiden. 1 Granatapfel halbieren und mit der Zitruspresse auspressen. Granatapfelsaft und Zucker in einem Topf aufkochen und bei starker Hitze in ca. 3 Min. sämig einkochen lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Inzwischen den zweiten Granatapfel in Stücke brechen und die Kerne herauslösen. Die Nüsse hacken. Mit dem Honig und 1 Prise Salz in eine beschichtete Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. rösten. Die gerösteten Nüsse dann auf einen Bogen Backpapier geben und abkühlen lassen. Den Ziegenkäse mit den Fingern leicht zerbröseln.
2. Granatapfelsirup, Zitronensaft, Essig, Senf, Öl, ½ TL Salz und 1 Prise Pfeffer in einer Schale verrühren.
3. Das Dressing auf die Gläser verteilen. Möhren und Granatapfelkerne mischen und in die Gläser füllen. Nüsse und Käse daraufschichten und die Gläser verschließen. Zum Servieren jede Salatportion auf einen Teller stürzen und durchmischen oder direkt aus dem Glas genießen.