

Rezept

Möhren-Oliven-Salat

Ein Rezept von Möhren-Oliven-Salat, am 09.06.2026

Zutaten

500 g kleine Möhren	Salz
1 Bio-Orange	2 Knoblauchzehen
1 kleines Bund glatte Petersilie	2 EL frisch gepresster Zitronensaft
Pfeffer	1 Prise Zucker
1/2-1 TL Harissa (wer mag)	4 EL Olivenöl
2-3 EL schwarze Oliven	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren schälen und schräg in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit wenig Wasser und Salz zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in etwa 5 Minuten bissfest garen.
2. Inzwischen die Orange heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben, die Hälfte des Safts auspressen. Den Knoblauch schälen, Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Die Petersilienblättchen abzupfen und mit dem Knoblauch sehr fein hacken.
3. Den Zitronen- und Orangensaft mit der Orangenschale, Salz, Pfeffer, Zucker und nach Belieben Harissa verrühren. Das Öl unterschlagen, bis eine cremige Sauce entstanden ist.
4. Die Möhren in einem Sieb abtropfen lassen. Dann mit Knoblauch-Petersilien-Mischung und den Oliven unter die Salatsauce mischen. Den Salat vorm Servieren am besten einige Zeit durchziehen lassen – von 1 Stunde bis zu 1 Tag. Der Salat schmeckt zu Lamm und Huhn.