

Rezept

Möhren-Orangen-Salat

Ein Rezept von Möhren-Orangen-Salat, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| 2 Orangen, davon 1 unbehandelt | 1 Limette |
| 2 große Möhren (ca. 300 g) | 4 EL Olivenöl |
| 2 TL Akazienhonig | 1/4 TL Cayennepfeffer |
| Salz | 1/2-1 TL getrockneter grüner Pfeffer |
| 2 Stängel Minze | 2 EL Pistazienkerne |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

Zubereitung

1. Die unbehandelte Orange heiß waschen und trocknen. Die Schale abreiben oder mit dem Zestenreißer abziehen und fein hacken. Die Orange wie einen Apfel schälen, so dass die Haut vollständig entfernt wird, und in dünne Scheiben schneiden. Den Saft der anderen Orange und der Limette auspressen.
2. Möhren schälen, putzen und grob raspeln. In 2 EL Öl 2 Min. unter Rühren anbraten, dann an den Rand schieben. 1/2 EL Öl in die Pfanne geben, die Zesten darin 1 Min. anbraten. Honig zugeben und so lange weiter rührbraten, bis die Zesten leicht karamellisieren. Mit der Hälfte des Orangensafts ablöschen und alles mischen. Mit Cayennepfeffer, Salz und 1 EL Limettensaft pikant abschmecken. Abkühlen lassen.
3. Grünen Pfeffer im Mörser zerreiben. Restlichen Orangen- und Limettensaft, übriges Öl, Salz und grünen Pfeffer verrühren. Die Möhren darin 30 Min. ziehen lassen.
4. Minze abspülen und die Blättchen abzupfen. Einige ganz lassen, den Rest fein hacken. Pistazien hacken. Je 1-2 Orangenscheiben auf Tellern anrichten, den Salat darauf häufeln, mit gehackter Minze und Pistazien bestreuen, mit ganzen Minzeblättchen garnieren.