

Rezept

Möhren-Orangen-Salat mit Senfdressing

Ein Rezept von Möhren-Orangen-Salat mit Senfdressing, am 28.06.2026

Zutaten

200 g Möhren	200 g Petersilienwurzel
4 Orangen	1 Bund Kerbel
2 Zweige Estragon	1 EL Dijon-Senf
1 EL Agavendicksaft (Bioladen)	1 EL Olivenöl
Meersalz	Pfeffer
6 Eiswürfel für ein Eiswasserbad	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren und die Petersilienwurzeln mit einem Sparschäler schälen und die Schalen wegwerfen. Anschließend beides mit dem Sparschäler weiter in hauchdünne, lange Streifen schneiden.

2. Reichlich Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Eine Schüssel mit kaltem Wasser und den Eiswürfeln darin bereitstellen. Die Gemüsestreifen 10 Sek. im sprudelnd kochenden Wasser blanchieren, dann sofort in eiskaltem Wasser abschrecken, herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen.

3. Die Orangen bis knapp ins Fruchtfleisch schälen. Die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, den Rest auspressen und den Saft beiseitestellen.

4. Kerbel und Estragon waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Diese fein hacken und unter die blanchierten Gemüsestreifen heben.

5. Aus dem Orangensaft, Dijon-Senf, Agavendicksaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren.

6. Die Gemüsestreifen wie eine Pasta anrichten und die Orangenfilets drüberdrapieren. Alles mit dem Dressing begießen und den Salat servieren.