

Rezept

Möhren-Rohkost mit Chilijoghurt

Ein Rezept von Möhren-Rohkost mit Chilijoghurt, am 12.06.2026

Zutaten

300 g Möhren	1 EL Tahin (Sesampaste)
4 EL Zitronensaft	2 TL Ahornsirup
Salz	Pfeffer
3 EL Olivenöl	2 EL Sesamsamen
150 g Sahnejoghurt	1-2 TL Pulbiber (scharfer Paprikaflocken) zum Bestreuen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren putzen, schälen und auf der Rohkostreibe in feine Streifen schneiden oder hobeln. In einer Schüssel das Tahin mit 3 EL Zitronensaft, Ahornsirup, Salz, Pfeffer und Öl gründlich verrühren. Die Möhrenraspel in dem Dressing wenden.
2. Den Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze gleichmäßig goldbraun rösten. Die Samen noch heiß unter die Rohkost mischen.
3. Inzwischen den Joghurt mit dem übrigen Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Die Rohkost auf Tellern anrichten. Den gewürzten Joghurt obendrauf geben und mit etwas Pulbiber bestreuen.