

Rezept

Möhren mit süßsaurem Dip

Ein Rezept von Möhren mit süßsaurem Dip, am 02.07.2026

Zutaten

500 g Möhren	1 Knoblauchzehe
4 EL Haselnusskerne	1 Orange
1 EL Orangenblütenwasser (Apotheke oder Orientladen)	1 EL Haselnussöl (Reformhaus)
Salz	1 EL weißer Aceto balsamico
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 120 kcal

Zubereitung

1. Möhren putzen, schälen, in wenig Salzwasser 10 Min. garen, abgießen, daumendick würfeln und in eine Schüssel geben.
2. Knoblauch schälen und pressen. Die Haselnüsse grob zerstoßen (am besten geht das in einem Mörser). Knoblauch und Nüsse zu einer Paste verrühren.
3. Orange auspressen. Saft mit Orangenblütenwasser, Haselnussöl und Aceto balsamico verrühren. Nusspaste unterrühren. Dressing mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.
4. Das Dressing über die Möhren träufeln. Möhren im Kühlschrank zugedeckt mindestens 1 Std. durchziehen lassen. Vor dem Servieren rechtzeitig aus dem Kühlschrank holen und Zimmertemperatur annehmen lassen. Dazu passt ein gehaltvoller Weißwein, z. B. ein Grauburgunder.