

## Rezept

# Möhrenrohkost mit Schafskäse

Ein Rezept von Möhrenrohkost mit Schafskäse, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>300 g</b> Möhren	<b>4 Stängel</b> Minze
<b>2 EL</b> frisch gepresster Zitronensaft	Salz
Pfeffer	<b>6 EL</b> Olivenöl
<b>2 EL</b> Sonnenblumenkerne	<b>150 g</b> Schafskäse (Feta)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal

## Zubereitung

1. Die Möhren schälen und auf der Rohkostreibe grob raspeln. Minze abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stängel zupfen und fein hacken.

---

2. Für die Salatsauce Zitronensaft, Salz und Pfeffer mit der Gabel in einer Salatschüssel verrühren. 5 EL Olivenöl nach und nach unterschlagen, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Die Sauce mit den Möhren und der Minze mischen.

---

3. Restliches Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Sonnenblumenkerne darin bei mittlerer Hitze unter Rühren anrösten, leicht salzen. Schafskäse in kleine Stücke krümeln und ganz locker unter die Möhrenrohkost heben. Die Sonnenblumenkerne aufstreuen, servieren.