

Rezept

Möhrensalat mit Ananas

Ein Rezept von Möhrensalat mit Ananas, am 09.06.2026

Zutaten

2 EL ungeschälter Sesam	1 Orange
½ Bio-Zitrone	1 EL Apfeldicksaft oder flüssiger Honig
2 EL Rapsöl	200 g Möhren
1 Apfel	¼ Ananas (ca. 200 g)
je 3 Stiele Basilikum und Zitronenmelisse	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Sesam unter Rühren in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, bis er duftet. Vom Herd nehmen. Den Saft der Orange auspressen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale dünn abreiben. Orangensaft, Zitronenschale, Apfeldicksaft oder Honig und Öl verrühren.
2. Möhren waschen, putzen und schälen. Apfel waschen, vierteln und entkernen. Möhren und Apfel grob raspeln und mit der Orangensauce vermengen. Die Ananas großzügig schälen und den Strunk entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und unter den Möhrensalat heben.
3. Kräuter waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen und hacken. Salat portionieren und mit Sesam und Kräutern anrichten.