

Rezept

Möhrensalat mit Birnen

Ein Rezept von Möhrensalat mit Birnen, am 28.06.2026

Zutaten

| | |
|--|---------------------------------|
| 400 g Möhren | Salz |
| 1 TL Zucker | 50 g Rosinen |
| 2 große, feste Birnen | 2 EL Zitronensaft |
| 4 EL Obstessig (z. B. Apfelessig) | 1 TL gemahlener Kardamom |
| Pfeffer aus der Mühle | 3 EL Olivenöl |
| 4 Baguettebrötchen (à ca. 60 g) | |

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 613 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. In einem Topf wenig Salzwas ser aufkochen und die Möhren darin zugedeckt ca. 5 Min. dünsten, dabei auch den Zucker in das Kochwasser geben. Die Möhren in ein Sieb ab gießen und sehr gut abtropfen lassen.
2. Die Rosinen in ein Sieb geben, heiß abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Birnen waschen, vierteln und entkernen. Die Viertel quer in Scheiben schneiden und sofort mit dem Zitronen saft beträufeln.
3. In einer Schüssel den Essig mit Kardamom, Salz und Pfeffer verrühren und das Öl gründ lich unterschlagen. Möhren, Rosinen und Birnen mit dem Dressing mischen und den Salat nochmals abschme cken. Mit den Brötchen als Beilage servieren.