

Rezept

Möhrensalat mit Honigdressing

Ein Rezept von Möhrensalat mit Honigdressing, am 12.06.2026

Zutaten

600 g Möhren (am besten ziemlich gleich dick)	1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen	1 rote Chilischote
4 EL Olivenöl	Salz
1/2 unbehandelte Orange	je 1/4 Bund Koriander und Petersilie
3 EL Zitronensaft	1 EL flüssiger Honig
1 TL edelsüßes Paprikapulver	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren schälen und in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und vierteln. Die Viertel quer in Streifen schneiden, auch etwa 1/2 cm dick. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Chilischote waschen und der Länge nach aufschlitzen. Stiel abschneiden und die Kerne mit den Häutchen rauszupfen. Die Chilihälften in feine Streifen schneiden. Und gleich die Hände gründlich waschen, damit nicht ganz so viel Schärfe daran haften bleibt. Ist aber immer noch genug, also nicht in den Augen reiben!
2. In einem Topf 2 EL Olivenöl heiß werden lassen, die Möhren mit der Zwiebel, dem Knoblauch und den Chilistreifen reinrühren. Kurz anbraten, dann mit 50 ml Wasser begießen und salzen. Den Deckel drauf, Hitze auf mittlere Stufe schalten und die Möhren 5-7 Minuten dünsten. Sie sollen noch schön bissfest sein. In eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.
3. Zeit für den Rest: Orange heiß waschen und die Schale dünn abschneiden und in feine Streifen teilen. Die Orange auspressen. Die Kräuter waschen und trockenschütteln, Blättchen abzupfen und ganz fein hacken.
4. Den Orangensaft mit dem Zitronensaft, dem übrigen Olivenöl und dem Honig in ein Schälchen geben und so lange durchrühren, bis sich der Honig gelöst hat (geht gut mit einem kleinen Schneebesen, aber auch mit einer Gabel). Die Salatsauce mit Salz und Paprika würzen, unter die Möhren mischen. Den Salat am besten vor dem Servieren ungefähr 1 Stunde durchziehen lassen. Wer's nicht mehr aushält, kann aber auch gleich loslegen.