

## Rezept

# Möhrensalat mit Ingwer

Ein Rezept von Möhrensalat mit Ingwer, am 28.06.2026

## Zutaten

1,2 kg Möhren	<b>2 EL</b> Agavendicksaft (oder 1 EL Honig)
<b>1 EL</b> Sonnenblumenöl	1/2 TL Ingwerpulver
1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel	<b>1</b> Bio-Orange
<b>4 EL</b> Weißweinessig	<b>5 EL</b> Sonnenblumenöl (oder Nussöl)
Salz	Zitronenpfeffer
<b>2 EL</b> Zucker	<b>2</b> Stängel Koriandergrün

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN für 12 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min  
| **Pro Portion** Ca. 90 kcal

## Zubereitung

1. Die Möhren waschen, schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. 500 ml Wasser mit Agavendicksaft, 1 EL Öl, Ingwer und Kreuzkümmel aufkochen lassen. Die Möhrenscheiben dazugeben und in 5-7 Min. nicht zu weich dünsten. Die Möhren herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Die Orange heiß waschen und mit Küchenpapier abtrocknen. Die Schale dünn abschälen und in feine Streifen schneiden. Den Saft auspressen. Orangensaft mit Essig und dem restlichen Öl kräftig verrühren, mit Salz und Zitronenpfeffer würzen. Die Möhren mit der Salatsauce mischen und zugedeckt noch etwa 1 Std. durchziehen lassen.
3. Den Zucker mit 6 EL Wasser in einem kleinen Topf unter Rühren aufkochen lassen, die Orangenschale dazugeben und kurz darin ziehen lassen, dann herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Den Möhrensalat kurz vor dem Servieren mit den Orangenschalen und den Korianderblättchen bestreuen.