

Rezept

Möhrensalat mit Minze-Joghurt-Dressing

Ein Rezept von Möhrensalat mit Minze-Joghurt-Dressing, am 09.06.2026

Zutaten

600 g Möhren	1 EL Weißweinessig
Salz	Pfeffer
2 Msp. gemahlener Kreuzkümmel	2 EL Olivenöl
150 g Naturjoghurt	2 EL saure Sahne
5 EL Orangensaft	2 Stängel Minze

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 110 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren schälen und auf einer Rohkostreibe fein raspeln. Den Weißweinessig mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen, das Olivenöl unterschlagen. Die Möhrenraspel mit der Sauce in einer Schüssel mischen und 5 Min. ziehen lassen.
2. Inzwischen Joghurt, saure Sahne und den Orangensaft miteinander glatt rühren. Die Minze waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen, fein hacken und unter die Joghurtcreme rühren.
3. Die Möhren mit der Joghurtcreme mischen und den Salat möglichst noch mal 10-15 Min. durchziehen lassen (idealerweise im Kühlschrank, so erfrischt der Salat richtig!), dann servieren.