

Rezept

Möhrensalat vom Blech

Ein Rezept von Möhrensalat vom Blech, am 09.06.2026

Zutaten

1 kg Möhren	5 Zweige Thymian
5 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	Zucker
50 g Sonnenblumenkerne	3 EL Essig (z. B. Balsamico bianco)
2 TL Quitten- oder Apfelgelee (ersatzweise Honig)	2 Knoblauchzehen
100 g Rucola	150 g Feta (Schafkäse)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen. Möhren putzen, schälen und schräg in 3-4 mm dünne Scheiben schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken. Möhren mit 3 EL Öl und dem Thymian vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und auf einem Backblech verteilen. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 15 Min. backen, dabei einmal wenden.
2. Inzwischen die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. Essig, Salz, Pfeffer und das Gelee verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Restliches Öl unterschlagen.
3. Möhren aus dem Ofen holen und kurz abkühlen lassen. Rucola putzen, waschen und trocken schütteln. Die Vinaigrette mit den Möhren vermengen und kurz ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola und Sonnenblumenkerne unterheben. Salat anrichten und den Feta darüberbröckeln.