Rezept

Möhren-Kokos-Salat

Ein Rezept von Möhren-Kokos-Salat, am 14.06.2025

Zutaten

4-5	möglichst junge Möhren
3	saftige Orangen (davon 1 Bio-Orange)
1 TL	Speisestärke
	schwarzer Pfeffer
50 g	junger Spinat (nach Belieben)
1	Kokosnuss
5 EL	Olivenöl
	Salz
1	Limette

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren putzen und schälen. Die Kokosnuss mit einem Hammer aufbrechen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Möhren und Kokosnuss in möglichst dünne Scheiben hobeln und in eine Schüssel geben.

2. Die Bio-Orange waschen und abtrocknen, die Schale mit einem Sparschäler dünn abschälen und in feine Streifen schneiden. Den Saft der Orangen auspressen.

3. 1 EL Öl in einem kleinen Topf erhitzen, die Orangenschalenstreifen darin ca. 30 Sek. andünsten, mit Orangensaft ablöschen und offen bei mittlerer Hitze um die Hälfte einkochen lassen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren, unter den Sirup rühren und aufkochen. Dann vom Herd nehmen.

4. Den Saft der Limette auspressen. Den Limettensaft mit übrigem Öl unter den Sirup rühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit Möhren und Kokosnuss mischen. Den Salat ca. 30 Min. ziehen lassen. Nach Belieben den Spinatsalat putzen, waschen und trocken schleudern und vor dem Servieren untermischen.