Rezept

Möhren-Orangen-Salat mit Datteln & Mandeln

Ein Rezept von Möhren-Orangen-Salat mit Datteln & Mandeln, am 31.05.2025

Zutaten

300 g	Möhren
6	Datteln
	Salz
1/2 TL	gemahlener Kreuzkümmel
2	Bio-Orangen
2 EL	Rapsöl
	Pfeffer
40 g	ungeschälte Mandeln

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren schälen und grob raspeln. Die Orangen waschen und trocken tupfen. Von 1 Orange die Schale dünn abreiben. Beide Orangen bis aufs Fruchtfleisch schälen, halbieren und das weiße Innere entfernen. Hälften der Länge nach in je 3 Teile schneiden, diese quer in dünne Scheiben. Den Saft dabei auffangen. Die Datteln entsteinen und quer in dünne Streifen schneiden.

2. Saft und Öl verquirlen, Orangenschale dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Orangen, Datteln und Möhren mischen, das Dressing unterheben.

3. Die Mandeln grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Den Salat auf einem Teller anrichten und die gerösteten Mandeln darübergeben.