

Rezept

Möhren mit Orangen und Harissa

Ein Rezept von Möhren mit Orangen und Harissa, am 18.12.2025

Zutaten

3 (Blut-)Orangen

2 große Möhren (am besten eine alte Sorte auswählen, z. B. Sandmöhren)

1 großes Bund Rucola

3 EL kalt gepresstes Olivenöl

1/4-1/2 TL Harissa (nach Belieben auch mehr)

Salz

3 EL Pinienkerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

- 1.** Über einer Schüssel mit einem kleinen scharfen Messer die Schalen der Orangen großzügig abschneiden. Die verbleibende weiße Haut sorgfältig abtrennen. Zum Filetieren nach und nach jedes Fruchtsegment direkt an den beiden Trennhäuten einschneiden, das Fruchtfilet auslösen. Den dabei austretenden Saft in der Schüssel auffangen. Übrige H äute gut ausdrücken.
- 2.** Möhren schälen, in ganz feine Scheiben schneiden und mit den Orangenfilets in eine Schüssel geben, mischen. Rucola waschen, trocken schütteln und nach Belieben in mundgerechte Stücke zupfen.
- 3.** Etwa 2 EL Orangensaft mit dem Olivenöl, dem Harissa und etwas Salz in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab durchmixen. Das Dressing unter den Möhren-Orangen-Salat rühren.
- 4.** Anrichten: Rucolablätter auf vier große Teller verteilen. Den Möhren-Orangen-Salat darauf anrichten und mit Pinienkernen bestreuen.