

Rezept

Orientalischer Möhrensalat mit Erdnüssen

Ein Rezept von Orientalischer Möhrensalat mit Erdnüssen, am 12.06.2026

Zutaten

1 EL Rapsöl	1/2 TL gemahlener Kardamom
1/2 TL Ingwerpulver	4 EL Dickmilch
300 g Möhren	1 EL geröstete ungesalzene Erdnüsse
Salz	1 EL Schnittlauchröllchen

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 120 kcal

Zubereitung

1. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Kardamom und Ingwer darin kurz rösten. Vom Herd nehmen und unter die Dickmilch rühren.

2. Die Möhren putzen, schälen und raspeln. Die Erdnüsse grob hacken. Möhren, Dickmilch und Erdnüsse vermischen. Den Salat mit Salz würzen und mit Schnittlauch bestreut servieren.