

## Rezept

# Orientalischer Möhrensalat mit Hummus

Ein Rezept von Orientalischer Möhrensalat mit Hummus, am 25.06.2026

## Zutaten

<b>700 g</b> Möhren	<b>2 EL</b> Rotweinessig
<b>3 EL</b> Zitronensaft	<b>1 EL</b> Honig
<b>½ TL</b> gemahlener Kreuzkümmel	<b>1 TL</b> Cayennepfeffer
<b>150 ml</b> Olivenöl	<b>3</b> Knoblauchzehen
Salz	<b>450 g</b> Snackgurken
<b>1</b> rote Zwiebel	<b>30 g</b> Minze
<b>200 g</b> Hummus (z.B. Avocado-Hummus)	<b>2</b> hauchdünne arabische Fladenbrote (Khubz, aus dem türkischen Laden, ca. 100 g)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 12 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

## Zubereitung

1. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. In einem Topf mit Dämpfeinsatz über kochendem Wasser in 5 Min. bissfest dämpfen.
2. Inzwischen für die Marinade Essig, Zitronensaft, Honig, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer mit 3 EL Olivenöl verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen, alles mit Salz abschmecken. Die Möhren in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Mit der Marinade mischen und 15 Min. ziehen lassen.
3. Die Gurken waschen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Minze waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen. Jeweils 1 EL Hummus in 12 Gläser (à 300 ml) geben. Schichtweise Gurkenscheiben, Zwiebelwürfel und Minzeblätter darauf verteilen, anschließend die Möhren samt Marinade darübergeben.
4. Das Fladenbrot in feine Streifen schneiden und klein zupfen. Übriges Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Brot darin knusprig braun braten. Auf Küchenpapier entfetten, dann über die Möhren schichten und den Salat servieren.