

Rezept

# Orientalischer Orangen-Möhren-Salat

Ein Rezept von Orientalischer Orangen-Möhren-Salat , am 28.06.2026

## Zutaten

<b>5</b> Möhren	<b>4</b> große Orangen
<b>1</b> rote Zwiebel	<b>3 EL</b> Orangenblütenwasser
<b>1 Bund</b> Koriandergrün	Salz

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 80 kcal, 2 g EW, 16 g KH

## Zubereitung

1. Die Möhren schälen, in feine Scheibchen schneiden und auf einem Dämpfeinsatz in 7–8 Min. zugedeckt leicht bissfest dämpfen, dann abkühlen lassen.

---

2. 3 Orangen rundherum mit einem scharfen Küchenmesser so großzügig schälen, dass auch die dünne weiße Haut entfernt wird. Die Orangen quer in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

---

3. Die übrige Orange auspressen, den Saft mit dem Orangenblütenwasser und etwas Salz in einer Schüssel zu einem Dressing verrühren. Die Möhren- und Orangenscheiben dazugeben. Den Koriander waschen und trocken schütteln. Die Blättchen bis auf einen kleinen Rest hacken und dazugeben.

---

4. Alles gut mischen und den Salat vor dem Servieren ca. 2 Std. im Kühlschrank ruhen lassen. Mit den restlichen Korianderblättchen bestreut und servieren.