

Rezept

# Scharfer Möhren-Papaya-Salat

Ein Rezept von Scharfer Möhren-Papaya-Salat, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>350 g</b> Möhren	<b>1</b> Bio-Limette
<b>1</b> Limette	<b>1</b> große reife Papaya (ca. 500 g)
<b>2 EL</b> brauner Zucker	$\frac{1}{8}$ l Orangensaft
<b>25 g</b> Ingwer	Vanillesalz
grüner Pfeffer aus der Mühle	frisch geriebene Muskatnuss
<b>4 EL</b> Walnussöl	$\frac{1}{2}$ Bund Minze

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

## Zubereitung

1. Die Möhren schälen und mittelgrob raspeln. Die Bio-Limette heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Von der anderen Limette ebenfalls den Saft auspressen. Die Papaya schälen, halbieren und entkernen. Die Hälften längs vierteln, dann quer in dünne Scheibchen schneiden. Über den Möhrenraspeln verteilen und mit der Hälfte des Limettensaftes beträufeln.
2. Den Zucker in einem kleinen Topf karamellisieren. Den Orangensaft dazugeben. Unter Rühren den zunächst harten Karamell wieder flüssig werden lassen. Den Topf vom Herd nehmen.
3. Den Ingwer schälen, fein reiben und zum gezuckerten Orangensaft geben. Mit Vanillesalz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Nach und nach das Öl unterschlagen. Die Vinaigrette über den Salat gießen und zugedeckt im Kühlschrank mind. 30 Min. durchziehen lassen.
4. Vor dem Servieren den Salat mit der Limettenschale mischen und mit dem restlichen Limettensaft abschmecken. Die Minze abrausen und trocken tupfen, die Blättchen in Streifen schneiden und über den Salat streuen.