

Rezept

Scharfer Möhrensalat

Ein Rezept von Scharfer Möhrensalat, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 500 g saftige Bundmöhren | 3 Frühlingszwiebeln |
| 1/2 frische Ananas | 1 große rote Chilischote |
| 3-4 EL Limettensaft | Zucker |
| Salz | 4 EL Walnussöl (ersatzweise neutrales Öl) |
| 2 EL geröstete, gesalzene Erdnüsse | |

Rezeptinfos

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

Zubereitung

1. Die Möhren vom Grün befreien, schälen und grob raspeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und anschließend schräg in feine Ringe schneiden.

2. Die Ananas schälen, den harten Strunk in der Mitte herausschneiden und das Fruchtfleisch klein würfeln. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden.

3. 3 EL Limettensaft, 1 TL Zucker und 1 kräftige Prise Salz in einer Schüssel verrühren, bis sich beide gelöst haben. Dann das Öl unterschlagen, alle vorbereiteten Zutaten untermischen und den Salat für ca. 1 Std. zugedeckt kalt stellen.

4. Den Salat noch einmal mit Salz, Zucker und Limettensaft abschmecken, durchmischen und in vier Schalen oder auf vier Tellern anrichten. Die Erdnüsse im Mörser grob zerstoßen und darüberstreuen. Dazu passt Wasser, Mango- oder Ananassaftschorle.