

Rezept

## Warmer Möhrensalat

Ein Rezept von Warmer Möhrensalat, am 28.06.2026

### Zutaten

<b>500 g</b> Snack-Möhren	<b>2 EL</b> Öl
<b>1 EL</b> Ahornsirup oder Agavendicksaft	<b>2-3 EL</b> Limettensaft
Salz	<b>1 Bund</b> Petersilie
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>50 g</b> Pinienkerne
<b>1/2 TL</b> gemahlener Koriander	Cayennepfeffer
Pfeffer	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

### Zubereitung

1. Die Möhren längs halbieren. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Die Möhren darin ca. 4 Min. an braten. Ahornsirup oder Agavendicksaft und 2 EL Limettensaft dazugeben und kurz karamellisieren lassen. Dann 100 ml Wasser dazugießen, mit Salz würzen und die Flüssigkeit bei mittlerer Hitze in 5 Min. einkochen lassen.
2. Inzwischen die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken.
3. Den Knoblauch, die Pinienkerne, Koriander und 1 Prise Cayennepfeffer zu den Möhren geben. Alles noch 2 - 3 Min. in der Pfanne durchschwenken, dann die Petersilie untermischen. Den Salat mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und eventuell Limettensaft abschmecken. Sehr gut passt Fladenbrot dazu.