Artikel vom 03.06.2026 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 08:33 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/moehrensalat

Möhrensalat



Foto: Leonie Jaxy

Zutaten (für 4 Personen):

6 große Möhren

½ Kohlrabi

1 Frühlingszwiebel

2 EL Sesam

Dressing:

2 EL Sojasauce

1 EL Sushi-Essig

1 EL Agavendicksaft

1 EL Sesamöl aus ungeröstetem Sesam

Saft von 1 Zitrone

1 Knoblauchzehe

circa ½ daumenlanges und -dickes Stück frischer Ingwer

1 TL Paprikapulver

Zubereitung:

Die Möhren werden gewaschen, geschält und anschließend im Ganzen, entlang der langen Seite mit einer Reibe in feine Streifen gerieben. Der Kohlrabi wird ebenfalls gewaschen, geschält und in ähnlich feine Streifen wie die Möhren geschnitten. Dabei darauf achten, dass beides ungefähr die gleiche Größe hat, damit der Salat später gut zu essen ist und kein Gemüse das andere aromatisch zu sehr überlagert. Beide Gemüsesorten kommen dann in eine große Salatschüssel. Die Frühlingszwiebel wird in feine Ringe geschnitten. Auch diese kommen zu den anderen Zutaten in die Schüssel. Die Sesamsamen können kurz in einer trockenen Pfanne ohne Öl angeröstet werden, bis sie leicht goldbraun sind. Diesen Schritt kann man aber auch weglassen, wenn es schnell gehen soll. Die gerösteten oder ungerösteten Sesamsamen geben wir dann ebenfalls in die Schüssel.

Für unser Dressing rühren wir alle flüssigen Zutaten zusammen: Sojasauce, Sushi-Essig, Agavendicksaft und Sesamöl. Die Zitrone wird ausgepresst und der Saft hinzugefügt. Das Stück Ingwer schälen wir und reiben es entweder ganz fein oder verwenden eine Knoblauchpresse. Auch die Knoblauchzehe wird geschält und sehr fein gehackt oder gepresst. Zum Schluss geben wir noch das Paprikapulver hinzu. Alles gut verrühren, bis sich alle Komponenten gut verbunden haben. Das fertige Dressing kommt nun über die Möhren-Kohlrabi-Mischung. Alles gut miteinander vermischen, sodass sich das Dressing gleichmäßig verteilt und das Gemüse benetzt. Den Salat am besten für mindestens 15 Minuten ziehen lassen. Vor dem Servieren noch einmal gut durchmischen.

Leonie Jaxy