



Karottensalat mit Apfel und Orange

Zutaten für 2 Portionen

Für den Karottensalat mit Apfel und Orange

- 350 g Karotten – schälen und grob reiben
- 150 g Apfel – Kerngehäuse entfernen und in feine Stifte schneiden
- 1 Orange – schälen und filetieren; den Saft mit den Händen aus dem „Gerüst“ in eine Schüssel pressen
- 2 rote Frühlingszwiebeln – in feine Scheiben schneiden
- 1 Bio-Zitrone – davon 3 EL Saft + ¼ TL Abrieb
- 1 EL Olivenöl. hitzebeständig
- 2 EL Kresse
- Ein paar Dillspitzen (optional)

Für das Dressing

- den Orangensaft (siehe oben)
- 2 EL Limettensaft, frisch gepresst
- 2 EL Olivenöl, kaltgepresst
- 1 EL Apfeldicksaft (z. B. von [Soyana](#))
- ½ EL Senf
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 1 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für den Karottensalat als Erstes eine Pfanne mit 2 EL Olivenöl erhitzen und die Frühlingszwiebeln 2 Min. andünsten.

Für das Dressing alle Zutaten in einer Schüssel verrühren. Dann die Karotten und den Apfel dazugeben, gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat auf zwei Tellern anrichten, die Frühlingszwiebeln dazugeben, die Orangenfilets darauf verteilen und mit Kresse und ggf. Dillspitzen garniert geniessen.

Tipp: Falls du Karotten mit Grün gekauft hast, kannst du dieses fein hacken und ebenfalls unter den Salat mischen. Das Karotten-Grün schmeckt nämlich wunderbar!

Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:

- In Deutschland (19,80 Euro): www.presseplus.de
 - In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
 - In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch
-

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 286 kcal
- Kohlenhydrate: 22 g
- Eiweiss: 2 g
- Fett: 16 g