

# Gedünstete Koriander Möhren mit Feldsalat

Mit etwas Vanille und Koriander schmecken heimische Möhren wie aus 1001 Nacht. Ein frischer und durch die Gewürze zugleich wärmer Salat für graue Wintertage.

## FÜR 1 PORTION

### Für das Dressing

2 EL Zitronensaft

3 EL Olivenöl

1 EL Honig

Salz

frisch gemahlener

schwarzer Pfeffer

1–2 Möhren

1 EL Olivenöl

½ TL ganze Koriandersamen

½ TL **gemahlene**

**Bourbon-Vanille**

1 TL Honig

1 Handvoll Feldsalat

100 g Feta

Salz

Frisch gemahlener schwarzer

Pfeffer

Für das Dressing Zitronensaft, Öl und Honig in einem Schraubglas à 950 ml verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Möhren schälen und mit dem Sparschäler in dünne lange Streifen schneiden. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und die Koriandersamen ca. 1 Minute darin rösten, dann Möhren und Vanille zugeben. Mit Honig beträufeln und alles 3–5 Minuten anbraten. In eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Feldsalat gut waschen und gründlich trocken schleudern. Den Feta in grobe Würfel schneiden.

Zuerst die Möhren zu dem Dressing ins Glas geben. Dann den Feta darauf verteilen. Zuletzt den Feldsalat einschichten. Das Schraubglas gut verschließen, kühl stellen und den Salat am nächsten Tag verzehren.

## TIPP

Da Feldsalat sehr schnell zusammenfällt, bietet es sich an, zuerst den Feta und dann das Grün einzuschichten. Bei robusteren Salatsorten kann man den Käse oder schwerere Zutaten wie z. B. Nüsse oder Sprossen auch problemlos als Topping auf die Blätter geben.

