

## Kräutersalat mit Möhren und Portulak

### Zutaten (für 4 Personen):

- 300 g Bundmöhren
- 5 EL Olivenöl
- Salz
- 3 Streifen Bio- Zitronenschale
- 1 EL Koriandersaat
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Beet Kresse
- 1 Handvoll gemischte Kräuter
- 50 g Kopfsalat
- 100 g Portulak
- 2 EL Zitronensaft
- Zucker
- Pfeffer

Möhren schälen und in Stücke schneiden. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Möhren darin bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Salz würzen. Zitronenschale, Koriandersaat und 100 ml Wasser hinzugeben. Zugedeckt bei milder Hitze circa 15 Minuten dünsten.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, Kresse vom Beet schneiden. Kräuter verlesen und von den Stielen zupfen. Kopfsalat und Portulak putzen, waschen und trocken schleudern.

Möhrensud, Zitronensaft, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Restliches Olivenöl kräftig unterrühren. Die Möhren lauwarm abkühlen lassen. Kräuter, Salat und Möhren mit dem Dressing mischen.

Sendung/Quelle: Tim Mälzer kocht!

Letzter Sendetermin: 29.09.2018

Koch/Köchin: Tim Mälzer

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)