

Kochen

Rezept von Martin Gehrlein aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 07.04.2026

Karottenspaghetti-Salat mit Lauchzwiebeln und Erdnüssen Für 4 Personen

Zutaten

1 kg Karotten, mittelgroß
 2 EL Raps- oder Sonnenblumenöl
 etwas Salz
 etwas Pfeffer
 75 g Erdnüsse, geröstet, ungesalzen oder Mandelstifte
 2 EL Sonnenblumenkerne
 2 Eier, Größe M
 4 Lauchzwiebeln
 1 Knoblauchzehe
 1 Biozitrone, Saft und etwas abgeriebene Schale davon
 etwas Zucker
 1 TL Senf
 40 ml Gemüsebrühe
 4 EL Olivenöl
 0,5 Bund Petersilie, glatt

Zubereitung

1. Karotten putzen, schälen und mit einem Spiralschneider (alternativ Sparschäler) in feine "Spaghetti" schneiden.
2. Öl erhitzen. Die Karotten-Spaghetti darin ca. 2-3 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.
3. **Für das Topping** Erdnüsse und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten. Auf einen Teller geben und auskühlen lassen.
4. Für das Dressing Eier hart kochen, kalt abschrecken und schälen. Lauchzwiebeln putzen, abrausen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und durchpressen.
5. Eier halbieren, Eigelb auslösen, mit Zitronensaft, Zucker, Senf, Brühe, Öl, etwas Salz und Pfeffer zu einem Dressing verquirlen. Eiweiß hacken.
6. Karotten, Lauchzwiebeln und Dressing vorsichtig vermengen. Petersilie abrausen, trocken schütteln, Petersilie fein schneiden und unter die Karotten mischen.
7. Karottenspaghetti mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken, auf Teller verteilen, das Kernemix-Topping und gehacktes Eiweiß überstreuen. Dazu passt herzhaftes Bauernbrot mit Kräuterbutter.

Das Video zum Rezept finden Sie hier:

<https://www.swr.de/video/sendungen-a-z/kaffee-oder-tee/rezept-karottenspaghetti-salat-mit-lauchzwiebeln-und-erdnuessen-100.htm>

Bitte beachten Sie, dass unsere Videos eine Sichtbarkeit von 2 Jahren haben und nach Ablauf der Frist nicht mehr zu finden sind.