



Indischer Möhrensalat

für 4 Personen

Zutaten

500g Möhren (möglichst verschiedene Farben)
1 EL Sesam
1 kl. Bund Koriander
1 kl. Bund Minze

Für das Dressing:

1 TL
Kreuzkümmelsamen
3 Schalotten
1 unbehandelte Zitrone
1 TL frischer Ingwer
Olivenöl

Zubereitung

Die Möhren mit einem Sparschäler oder Gemüsehobel in lange, dünne Bänder schneiden. Kreuzkümmel in einer Pfanne kurz erhitzen und im Mörser zerstoßen. Sesam ebenfalls erhitzen. Zwiebeln/Schalotten hauchdünn schneiden.

Für das Dressing die abgerieben Schale und den Saft der Zitrone mit den Schalotten, dem geriebenen Ingwer, dem zermahlene Kreuzkümmel und 1 Prise Salz vermengen. Etwa 5 EL Olivenöl zugießen und über die Möhren gießen. Die zerpflückten Koriander und Minzblätter hinzugeben und alles mit der Hand vermengen. Dann abschmecken...



Tipps und Tricks

Schmeckt super mit Chapati - dazu haben wir auch ein Rezept.

