

Orientalischer Karottensalat



3

2

Nährwertangaben pro Portion:
Kalorien 206 kcal

- Zubereitungszeit ca. 20 Minuten
- Schwierigkeitsgrad einfach
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

für 4 Personen

2	Karotten
1	Apfel
1	Fenchelknolle
	Koriandergrün
50 g	Pinienkerne
50 g	Rosinen
1	Zitrone
50 ml	Orangensaft
1 EL	Rapsöl
½ TL	Zimt
½ TL	Kreuzkümmel
1 Prise	Jodsalz

Zubereitung

- Karotten waschen, schälen und raspeln. Apfel und Fenchel waschen, an einer Seite gerade abschneiden und raspeln. Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken.
- Pinienkerne in einer Pfanne kurz anrösten.
- Zitrone auspressen. Aus Zitronen- und Orangensaft, Öl und den Gewürzen ein Dressing rühren.
- Alle Zutaten vermischen und Salat vor dem Verzehr etwa 10 Minuten durchziehen lassen.