Rezept

Bunte Möhrenrohkost

Ein Rezept von Bunte Möhrenrohkost, am 28.04.2024

Zutaten

250 g	Möhren
1	süßer Apfel (z. B. Jonagold)
2 EL	helle Sojasauce
	Cayennepfeffer
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 2 cm)
	2-3 EL frisch gepresster Limettensaft
250 g	Rettich
4 EL	Apfel- oder Obstessig
	Salz
2 EL	Rapsöl
400 g	Dickmilch
2	Frühlingszwiebeln

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal

Zubereitung

1. Möhren und Rettich putzen und schälen. Den Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Möhren, Rettich und Apfel in lange, dünne Streifen (Julienne) schneiden oder auf der Rohkostreibe grob raspeln.

2. Essig, Sojasauce, Salz und 1 Messerspitze Cayennepfeffer mit dem Öl verquirlen. Den Ingwer schälen und fein dazureiben. Das Dressing mit den Gemüsestreifen gut vermischen.

3. Die Dickmilch mit Salz und Limettensaft cremig rühren und auf vier Portionsschalen verteilen. Die Rohkost obendrauf geben. Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden und über die Rohkost streuen.