

## Rezept

# Möhren-Rohkost mit Chilijoghurt

Ein Rezept von Möhren-Rohkost mit Chilijoghurt, am 20.04.2024

## Zutaten

<b>300 g</b> Möhren	<b>1 EL</b> Tahin (Sesampaste)
<b>4 EL</b> Zitronensaft	<b>2 TL</b> Ahornsirup
Salz	Pfeffer
<b>3 EL</b> Olivenöl	<b>2 EL</b> Sesamsamen
<b>150 g</b> Sahnejoghurt	<b>1-2 TL</b> Pulbiber (scharfer Paprikaflocken) zum Bestreuen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

## Zubereitung

1. Die Möhren putzen, schälen und auf der Rohkostreibe in feine Streifen schneiden oder hobeln. In einer Schüssel das Tahin mit 3 EL Zitronensaft, Ahornsirup, Salz, Pfeffer und Öl gründlich verrühren. Die Möhrenraspel in dem Dressing wenden.
2. Den Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze gleichmäßig goldbraun rösten. Die Samen noch heiß unter die Rohkost mischen.
3. Inzwischen den Joghurt mit dem übrigen Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Die Rohkost auf Tellern anrichten. Den gewürzten Joghurt obendrauf geben und mit etwas Pulbiber bestreuen.