

Rezept

Indischer Möhren-Salat

Ein Rezept von Indischer Möhren-Salat, am 25.04.2024

Zutaten

2 EL Kokosraspel	500 g Möhren
½ Zitrone	1 EL Öl
½ TL Kreuzkümmel	½ TL schwarze Senfkörner
½ TL brauner Zucker	Salz
1 Bund Koriandergrün	

Ausserdem

etwas Zitronensaft und brauner Zucker zum Abschmecken

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 105 kcal, 7 g F, 2 g EW, 7 g KH

Zubereitung

1. Kokosraspel in einer Schale mit 4 EL kochendem Wasser übergießen und ziehen lassen, bis alles andere vorbereitet ist. Die Möhren putzen, schälen und grob raspeln. Die Raspel in eine Salatschüssel geben.
2. Den Saft der Zitrone auspressen. Das Öl in einem kleinen Pfännchen erhitzen. Kreuzkümmel und Senfkörner darin anrösten, bis die Gewürze beginnen zu knistern. Den Zitronensaft zugießen, den Zucker einrühren und so lange rühren, bis dieser sich komplett gelöst hat.
3. Das Würzöl salzen und mit den Kokosraspeln unter die Möhren mischen. Den Salat abgedeckt im Kühlschrank ca. 1 Std. ziehen lassen.
4. Vor dem Servieren das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und samt feinen Stängeln hacken. Unter den Salat mischen und diesen nochmals mit Salz, etwas Zitronensaft und Zucker abschmecken.