

UNSER



REZEPT

DER WOCHE

KAROTTENSALAT MIT FRÜHLINGSZWIEBELN

UND GERÖSTETEN SONNENBLUMENKERNEN

Zutaten

1 Bund Karotten
6 Frühlingszwiebeln
3 EL Sonnenblumenkerne
1 Zehe Knoblauch
1 TL Mayonnaise
2EL Apelessig
40 ml Olivenöl
10ml Kürbiskernöl
Salz
0.5 TL Zucker
edelsüßes Paprikapulver
gemahlener Kardamom
1 EL Balsamico Creme

Zubereitung

Karotten schälen und fein reiben. Knoblauch abziehen, schälen und ebenfalls reiben. Beides mit Mayonnaise, Oliven- und Kürbiskernöl sowie dem Apelessig vermengen. Den Salat mit Salz, Zucker, Paprikapulver und Kardamom abschmecken und beiseitestellen.

Die Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen. Mit Balsamicocreme ablöschen und für 2-3 Minuten einköcheln lassen. Etwas auskühlen und unter den Salat heben.

Abschließend die Sonnenblumenkerne ohne Öl in einer Pfanne anrösten bis sie hellbraun sind und über den Salat streuen.

Fertig!