

Möhrensalat

Zutaten für 4 – 5 Personen:

1 kg Möhren
250 g Erbsen (TK)
1 grüne Paprika
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
3 Äpfel
4 Mandarinen
400 g Joghurt
2 EL Kürbiskernöl
1 EL Honig
1 Bund Schnittlauch (gehackt)
Saft von einer Limette
Salz, Pfeffer, Paprika, Zucker



Zubereitung:

- Die Erbsen in wenig kochendem Wasser garen.
- Paprika in sehr schmale, kurze Streifen schneiden.
- Möhren schälen und Äpfel entkernen.
- Zwiebeln klein hacken.
- Mandarinen schälen und in kleine Stücke schneiden.
- Apfelstücke (mit Schale) und Möhren fein raspeln.
- Zwiebelstückchen und Paprikastreifen untermengen.
- Erbsen (ohne Wasser) und Mandarinen ebenfalls untermischen.
- Joghurt, Öl, Honig und Limettensaft zu einer Soße verrühren.
- Knoblauch zerquetschen und mit dem Schnittlauch unterrühren.
- Mit den Gewürzen abschmecken.
- Soße gleichmäßig unter das Gemüse rühren.
- Salat etwa 1 – 2 Stunden ziehen lassen.
- Noch einmal durchrühren und abschmecken.