Karottensalat

Dieser Karottensalat ist nicht nur gesund - er schmeckt auch ausgezeichnet! Das liegt an dem raffinierten Rezept mit Kürbiskernen und Sprossen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Gesamtzeit: 20 min

Zutaten

7 Stk.	Karotten
1 Stk.	Tomate
1 Prise	Salz
8 Blätter	Salat
60 g	Kürbiskerne
1 Handvoll	Kresse
1 Handvoll	Sprossen
4 Stk.	Brotscheiben

Für das Dressing

70 ml	Balsamicoessig
180 ml	Olivenöl
50 ml	Gemüsefond
2 EL	Dijonsenf
2 Spritzer	Tabascosauce
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für den **Karottensalat** die Karotten schälen, fein reiben und großzügig salzen. Kurz ziehen

lassen und anschließend gut ausdrücken. Die Tomate waschen und trocknen.

2. In der Zwischenzeit Balsamicoessig, Senf und Tabascosauce verrühren. Den Gemüsefond etwas erwärmen und zufügen. Unter ständigem Rühren nach und nach Olivenöl einrühren. Salzen und pfeffern.

3. Etwas Dressing auf die Salatblätter geben. Karotten mit dem übrigen Dressing gut vermengen und zusammen mit den Salatblättern anrichten.

4. Tomate in Stücke schneiden. Kürbiskerne, Tomatenstücke, Sprossen und Kresse darüber streuen. Nach Belieben mit geröstetem Brot anrichten und servieren.

Tipp

Den Karottensalat nach Belieben mit kleinen Apfelstücken oder Rosinen verfeinern.