Kürbis-Karotten-Salat

Der Kürbis-Karotten-Salat ist eine gesunde Beilage, die auch noch lecker schmeckt. Das Rezept hierfür ist kinderleicht!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Ruhezeit: 60 min

Gesamtzeit: 1,4 h



Zutaten

250 g	Karotten
150 g	Kürbiskerne (geröstete, zum Garnieren)
400 g	Kürbisfleisch
1 Stk.	Zitrone (den Saft davon)
4 EL	Schlagobers
1 Prise	Ingwerpulver
1 Prise	Salz
Nach Belieben	Petersilie

Zubereitung

1. Für den Kürbis-Karotten-Salat die Karotten schälen und mit der Rohkostreibe grob raspeln. Kürbis ebenfalls grob reiben und mit den Karotten mischen.

2. Kürbis-Karotten-Mischung mit Zitronensaft und Schlagobers vermengen und mit Salz und Ingwer abschmecken. Abdecken und ca. 1 Stunde durchziehen lassen.

3. Je nach Geschmack Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Kürbiskerne in einer heißen Pfanne (ohne Fett) anrösten und zusammen mit der Petersilie über den Salat streuen, sofort servieren.

Tipp

Den Kürbis-Karotten-Salat nach Belieben mit geriebenem Apfel verfeinern und/oder die gerösteten

Kürbiskerne durch gehackte Haselnüsse ersetzen.