



KERNIGER KAROTTENSALAT

*Für 2 Personen als Vorspeise
oder Beilage:*

1/2 EL Olivenöl plus 2 EL für
das Dressing
2 EL Sonnenblumenkerne
2 EL Kürbiskerne
1 EL geröstetes Sesamöl
2 EL Apfelessig
1 TL Ahornsirup (optional)
1/2 TL Salz
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
300 g Karotten, fein geraspelt

Zeitaufwand:
ca. 10 Minuten

1/2 EL Olivenöl in einer Pfanne (nicht zu stark) erhitzen und Sonnenblumen- und Kürbiskerne unter Rühren anbraten bis sie leicht gebräunt sind.

2 EL Olivenöl mit geröstetem Sesamöl, Apfelessig, Ahornsirup, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer verrühren. Unter die geraspelten Karotten mischen.

Den Großteil der Kerne unter den Salat mischen, den Salat in Schalen füllen und mit ein paar weiteren Kernen garniert servieren.