



Unser Rezept

DER WOCHE

FRISCHER KAROTTENSALAT

MIT APFEL UND PETERSILIE

ZUTATEN

500 g Karotten

1 Apfel

½ Bund Petersilie

3 EL Olivenöl

2 EL Zitronensaft

1 TL Senf

1 TL Honig

2 EL Sonnenblumenkerne

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Karotten und den Apfel grob raspeln und in eine Schüssel geben. Die Petersilie fein hacken und unterheben.

Für das Dressing Olivenöl, Zitronensaft, Senf und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Dressing über den Salat geben, alles gut vermengen und etwa 15 Minuten ziehen lassen.

Die Sonnenblumenkerne kurz ohne Öl in einer Pfanne anrösten und vor dem Servieren über den Salat streuen.

Tipp: Wer es etwas fruchtiger mag, kann noch eine Handvoll Rosinen oder Cranberrys dazugeben.

Fertig!



WEIERHÖFER

Gartengemüse