

Apfel-Möhren-Salat mit Sesam

 happy-mahlzeit.com/2019/11/01/apfel-moehren-salat-mit-sesam/

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g säuerliche Äpfel
- 200 g Möhren
- 150 g weißer Rettich
- 1 EL Öl
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Crème fraîche
- 1 EL Sesamsaat
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Äpfel, Möhren und Rettich schälen und raspeln. Öl, Essig und Crème fraîche verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und die Marinade mit der Apfel-Möhren-Masse gut vermengen.

Sesamsaat ohne Fettzugabe rösten und über den Salat streuen.

Wer möchte kann den Salat mit Honig verfeinern. Etwas Kresse schmeckt auch gut dazu. Je nach Geschmack können auch gewürfelte Tomaten am Schluss dazugegeben werden.

Rezept aus der Klosterküche Volkenroda

Quelle: NDR - Klosterküche 5.8.2018