



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Röst-Karotten-Salat

Ihr kennt das – kaum sind die ersten sonnigen Tage gehen die Einladungen zum Grillen wieder los. Und oft soll man ja auch was mitbringen. Oder will vor Ort was Cooles machen. Das 100ste Rezept für Kartoffelsalat will ja dann auch keiner. Man sucht mal was Neues – und kommt dann auf die Idee, einen Salat aus gegrillten Karotten zu machen. Getreu dem Motto „Root to Leaf“ verwenden wir auch das Karottengrün fürs Dressing.



Wenn ihr den Salat zu Hause vorbereiten wollt, könnt ihr

die Möhren auch im Backofen grillen. Bei 180 Grad gute 30 min. Sie sollen zwar weich, aber noch bissfest

sein. Je nach Dicke der Möhren werden sie halbiert oder geviertelt. Es sieht hübsch aus, wenn man

einen kleinen Busch des Ansatzes vom Karottengrün stehen lässt. Nur sehr gut waschen, dass kein Sand drin hängt.

Wenn ihr auf das Histamin in der Ernährung achten müsst, könnt ihr den Knoblauch durch Bärlauch oder Schnittknoblauch ersetzen. Oder auch weg lassen. Schnittknoblauch gedeiht auch problemlos auf dem Balkon und Bärlauch gibt es ähnlich wie Pesto in Öl konserviert im Bioladen ganzjährig.

Tamarinde findet ihr im Asialaden. Die Paste ist sehr sauer und dient als hisataminarmer Zitronensaft Ersatz.



Zutaten 4 Personen

3 Knoblauchzehen

1 Stk Ingwer, daumengroß

1 TL Tamarinde

Vanille, Nelke, Zimt, Fenchelsamen

1 EL Sesam

Salz

2 EL Rapsöl

2 Bund Möhren

1 Bund Dill

150g Kokosjoghurt

Apfelessig





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

1. Den Knoblauch und Ingwer sehr fein reiben. Mit Tamarinde und den Gewürzen vermischen. Den Sesam mörsern und dazu geben. Und mit Salz abschmecken.
2. Die Möhren je nach Dicke halbieren oder vierteln. Mit der Würzpaste marinieren. Entweder im Backofen oder auf dem Grill bissfest garen.
3. Etwa eine Handvoll Karottengrün zusammen mit dem Dill sehr fein hacken. Mit dem Joghurt vermischen und mit Salz und Apfelessig abschmecken.
4. Die gerösteten Karotten mit dem Joghurt Dressing vermischen.

