

heute gibt es...

Orientalischer Möhrensalat



Zutaten: (für 2-3 Personen)

- insgesamt 500g gemischte Karotten („normale“ und violette) und Pastinaken
- 1 Knoblauchzehe
- 1-2 EL Olivenöl
- etwas frische Petersilie
- Salz
- etwas Kreuzkümmel
- 1 gestr. TL Curry
- etwas Zimt

Zubereitung:

1. Das Wurzelgemüse schälen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Einen Topf mit Salzwasser zum kochen bringen und das Gemüse für 15 Minuten hineingeben.
3. Nach dem Kochen die Möhren gut abtropfen lassen.
4. Die Petersilie schneiden und anschließend mit den Gewürzen gut unter das Gemüse mischen.
5. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und das Olivenöl hineingeben.
6. Die Knoblauchzehe schälen, mit der flachen Seite eines Messers zerdrücken und kurz im Öl anbraten lassen.
7. Nun die Möhren hinzugeben und für etwa fünf Minuten - bzw. etwas länger, wenn ihr mehr Röstaromen wünscht - in der Pfanne anbraten.
8. Schließlich mit den Gewürzen abschmecken und nach Wunsch lauwarm oder kalt servieren.



