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.



