

Möhrensalat | Preiswert

4 Portionen

Pro Portion:

E: 3 g, F: 14 g, Kh: 12 g, kJ: 818, kcal: 195

Für den Salat:

750 g Möhren

Salz

1 TL Zucker

3–4 Basilikumstängel

Für das Dressing:

150 g Joghurt

1 TL Currypulver

100 g Salatmayonnaise

3 EL Weißweinessig

frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Ruhezeit

1. Für den Salat Möhren putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Möhrenscheiben mit etwas Salz und Zucker würzen und etwa 15 Minuten stehen lassen.
2. Basilikum abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen grob hacken.
3. Für das Dressing Joghurt mit Curry, Mayonnaise und Essig in einer Schüssel gut verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Möhrenscheiben hinzufügen, unterheben und den Salat sofort servieren.

Tipp: Den Salat als Beilage zum Fleisch-Fondue oder zu kurz gebratenem Fleisch servieren.

