



GEWÜRZ WERKSTATT

arte in cucina

Pikanter Möhrensalat mit Kräutern

Zutaten für 4 Personen:

750 g Bio-Möhren
1 große Zwiebel
5 Knoblauchzehen
6 EL Olivenöl
4 Zitronen, den Saft
100 ml Wasser
1 Chilischote, rote
6 Zweige Basilikum
6 Zweige Petersilie
1 TL Paprikapulver, geräucherter
Meersalz
Pfeffer schwarz, aus der Mühle

Zubereitung:

Die Karotten schälen und in dünne 1mm Scheiben hobeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 3 Zitronen auspressen und 100 ml Wasser bereit stellen.

Die Zwiebelwürfel in 3 EL Olivenöl andünsten, dann den Knoblauch und die Karotten zugeben. Kurz anbraten, dabei umrühren. Mit dem Wasser und dem Zitronensaft aufgießen und bei kleiner Hitze 10 Min. schmoren lassen, dabei öfters umrühren.

In der Zwischenzeit die Chili entkernen und fein würfeln. Petersilie und Basilikum fein hacken.

Die vierte Zitrone auspressen. Salz, Pfeffer, Zucker und den geräucherten Paprika zugeben und verrühren, die restlichen 3 EL Olivenöl unterrühren.

Die Karotten sollten noch bissfest sein. Nach dem Garen in eine Schüssel geben, die gehackte Chili und die Kräuter untermischen. Mit der Vinaigrette vermischen und nach Geschmack nachwürzen. Der Salat sollte säuerlich-scharf schmecken.

Mindestens 2 Stunden durchziehen lassen.