

Karotten-Orangen Salat

Rezept für 4 Personen als Vorspeise

350 g Karotten
2 Orangen
4 EL Olivenöl
2 EL Rosinen
2 EL Pinienkerne
1 EL schwarze Senfsamen
1 Zitrone (Saft)
2 EL Sesam
Salz

Zubereitung:

Sesam rösten und beiseite stellen.

Karotten schälen, fein raspeln.

Orangen halbieren und sorgfältig aushöhlen.

Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden, mit den Karotten vermischen.

Olivenöl erhitzen, Rosinen dazu geben und erhitzen bis die Rosinen sich aufblähen.

Pinienkerne in die Rosinen-Oel Mischung geben und leicht bräunen lassen, mit den Karotten/Orangen vermischen.

Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Bei Zimmertemperatur marinieren .

Vor dem Servieren in die Orangenhälften füllen und mit Sesam bestreuen.