

Diesen Monat gibt es ein leckeres Salatrezept. Der Salat kann warm als Beilage zu Fleisch und Fisch serviert werden. Auch abgekühlt schmeckt er sehr gut und eignet sich zum Mitnehmen als Snack für die Mittagspause.

„Möhren-Salat mit Feigen“

Zutaten für 4 Portionen:

2 Essl. Sesamsamen
4 Äpfel
2 Essl. Walnussöl
1 Teel. mittelscharfer Senf
Saft einer Zitrone
250 ml Apfelsaft
10 Trockenfeigen
6 Möhren
1 Bund Minze
Currypulver
Salz
Pfeffer
Curcuma



Zubereitung:

Sesam ohne Fett in einer beschichteten Pfanne kurz anrösten. Beiseitestellen.

Zitrone auspressen und den Saft mit Walnussöl und Senf verrühren.

Die Äpfel waschen, halbieren, entkernen und in feine Stifte schneiden.

Mit der Marinade vermengen.

Möhren waschen, schälen und ebenfalls in feine Stifte schneiden.

Trockenfeigen in feine Stücke schneiden.

Apfelsaft in einen Topf geben. Karottenstifte und Feigenwürfel hinzufügen und kurz erhitzen.

Minze waschen, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

Mit den Möhren und Feigen zu den Äpfeln in die Marinade geben.

Salat mit den Gewürzen pikant abschmecken.

Warm oder kalt servieren.

Mit gerösteten Sesam und Minzblättchen anrichten.