

Karottensalat mit Sesam

Zutaten für 4 Portionen:

6	Karotten
2	Orangen
½ EL	Sesam
2 TL	Honig
2 TL	Senf
½	Knoblauchzehe
2 EL	Apfelessig
1 EL	Rapsöl

Zubereitung:

- Die Karotten schälen und mit einer Handreibe grob raspeln. Die Orangen filetieren.
- Den Sesam in eine beschichtete Pfanne ohne Fett geben und langsam rösten (Vorsicht: brennt schnell an).
- Aus Honig, Senf, Knoblauch, Essig und Öl ein Dressing herstellen und über die Möhren geben. Einige Zeit ziehen lassen und kurz vor dem Servieren den Sesam überstreuen und die Orangenfilets darauf anrichten.

Nährwerte pro Portion:

25 kcal, 0 g Eiweiß, 1 g Fett, 2 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung der Klinik Bad Oexen