

Karotten-Orangen-Salat mit Honig

- 400 g Karotten
- 3 Orangen
- 1 EL Chiasamen
(wahlweise Leinsamen, geschrotet)
- ½ Bund Kerbel
- 1 EL Leinöl
- 1 TL Honig
Salz, Pfeffer

Küchenmesser • Küchenreibe
Zitronenpresse • Schneidebrett • Schüssel

Zubereitung Die Karotten waschen und schälen, mit einer Reibe grobe Streifen in eine Schüssel reiben. Eine Orange auspressen und zusammen mit dem Leinöl und dem Honig über die Karotten geben. Einige schöne Kerbelblätter zum Garnieren beiseitelegen. Den restlichen Kerbel hacken und zusammen mit den Chiasamen zu den Karotten geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bei den zwei verbliebenen Orangen die Kappe am Stielansatz abschneiden und die Orangen auf diese Schnittfläche stellen. So können sie nicht wegrutschen. Mit einem scharfen Messer die Schale einschließlich der weißen Haut von oben nach unten bogenförmig abschneiden. Das Fruchtfleisch in nicht zu dicke Scheiben schneiden.

Anrichten Den Salat auf den Orangenscheiben anrichten und mit den Kerbelblättern garnieren.

Nährwert pro Portion:
271,5 kcal · Eiweiß 4,8 g · Fett 9 g · Kohlenhydrate 34,5 g · Ballaststoffe 12,4 g

