

Fruchtiger Karottensalat mit Frischkäse-Vollkornbrot

Zutaten (für 2 Personen):

- 200 g Karotten
- 1 TL Walnussöl
- 200 g Ananas
- 30 g gehackte Walnüsse
- 30 g Kokosraspeln
- 200 g Naturjoghurt
- 2 Scheiben feines Vollkornbrot
- 50 g körniger Frischkäse

Karotten schälen und mit einem Gemüsehobel in grobe Streifen hobeln. In eine Salatschüssel geben und mit dem Walnussöl mischen. Ananas am Blattschopf packen, schälen, Strunk herausschneiden und das Fruchtfleisch in kleine Stücke teilen.

Gehackte Walnüsse und Kokosraspeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe leicht anrösten, bis es anfängt zu duften. Die Mischung zusammen mit den Ananasstücken zu den Karotten geben. Joghurt glatt rühren und unter den Salat mischen. Im Kühlschrank alles etwa 30 Minuten durchziehen lassen.

Vollkornbrot-Scheiben mit dem Frischkäse bestreichen und zum Salat servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Anne Fleck

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen