

Apfel-Möhren-Salat mit Sesam

Zutaten (für 4 Personen):

- 250 g säuerliche Äpfel
- 200 g Möhren
- 150 g weißer Rettich
- 1 EL Öl
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Crème fraîche
- 1 EL Sesamsaat
- Salz
- Salz und Pfeffer

Äpfel, Möhren und Rettich schälen und raspeln. Aus Öl, Essig und Crème fraîche eine Marinade herstellen, mit Salz und Pfeffer würzen. Apfel-Möhren-Masse mit der Marinade gut vermengen.

Sesamsaat ohne Fettzugabe rösten und über den Salat streuen. Wer möchte, kann den Salat mit Honig verfeinern. Etwas Kresse schmeckt auch gut dazu. Je nach Geschmack können am Schluss auch gewürfelte Tomaten dazugegeben werden.

Sendung/Quelle: Klosterküche - Kochen mit Leib und Seele

Sendetermin: 25.10.2020

Koch/Köchin:

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