



hr1-DOLCE VITA

Susanne Reiningger

Sommersalat aus Karotten, Apfel und Cashewkernen

für 2 Personen

ZUTATEN

4 – 5 mittelgroße Karotten
1 säuerlicher Apfel (z.B. Braeburn)
3 Stängel Koriandergrün oder glatte Petersilie
1/2 Biozitronen (unbehandelt)
3 El richtig gutes Olivenöl
1 El Honig oder Agavendicksaft
3 El Apfelsaft
1 Handvoll Cashewkerne
Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Und so wird's gemacht:

Kräuter waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Zitrone heiß abbrausen und halbieren. Aus Olivenöl, Apfelsaft, Honig und etwas frisch gepresstem Zitronensaft eine Marinade anrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und die Apfelschnitze in dünne Scheiben schneiden. Karotten schälen und mit einem Julienneschneider oder Spargelschäler längs in Streifen hobeln. Karotten, Äpfel, Kräuter, Cashewkerne und Marinade in eine Schüssel geben und miteinander vermengen. In dekorative Schalen füllen und servieren oder bei großem Hunger direkt aus der Schüssel futtern.

Tipp:

Schneller Sommersalat mit Fitness-Kick durch Vitamin A, C und hochwertigen pflanzlichen Proteinen der Cashewnüsse. Man sollte den Salat nach dem Zubereiten möglichst schnell genießen. Denn durch den Kontakt mit Sauerstoff sinkt der Vitamingehalt. Fürs Büro am besten frisch zubereiten – geht ja schnell!