

# KAROTTEN-AVOCADO ROHKOSTSALAT

*Dieses Rezept enthält Werbung*

## KAROTTEN-AVOCADO ROHKOSTSALAT - KOOPERATION

Fangen wir diesen Beitrag doch mal so an: woran denkt ihr, wenn ihr an die Gelben Seiten denkt? Meine erste Erinnerung stammt aus einer Zeit, als man die dicken Wälzer noch in Papierform hatte. Um genau zu sein wurde man beim Frisör drauf gesetzt, weil sich die arme Frisörin auch bei hoch gefahrenem Stuhl noch zu tief bücken musste um einem als Kind die Haare zu schneiden. Seit dem ist viel passiert - ich erinnere mich daran wie man auf Windows 95 die CD installiert hat, irgendwann konnte man dann online darauf zugreifen und mittlerweile gibt es sie auch als App... und so alt wie das hier jetzt klingt fühle ich mich eigentlich garnicht! Trotzdem war ich überrascht, dass es auf den Gelben Seiten online jetzt auch Rezepte gibt. Noch nicht allzu viele, aber in der Rubrik Lifestyle & Diät findet man frische und gesunde Sachen - so wie diesen Karotten-Avocado Rohkostsalat. Den habe ich mir zum Nachkochen ausgesucht als ich gefragt wurde ob ich nicht Lust hätte mir das etwas genauer anzusehen und ich kann nur sagen: einfach, schnell gemacht und super lecker! Gerade in der Erkältungszeit eine ordentliche Vitaminbombe, aber seht selbst...



Zutaten für 2 Personen:

2-3 Karotten

1 Apfel

1 Avocado

1/2 Limette (im Original 2 EL Zitronensaft)

1 EL Walnussöl

Salz & Pfeffer

2 EL Ahornsirup (im Original Honig)

1 EL gehackte Paranusskerne (im Original Walnüsse)

1/2 Bund frischer Koriander (im Original 1 EL Kresse)

Zubereitung:

Alle Zutaten bereit stellen, dann ist der Salat ganz schnell fertig.



Karotten und Apfel waschen. Den Ansatz von den Karotten abschneiden und den Apfel vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Beides grob reiben oder schnell durch die Multiquick Küchenmaschine jagen. Ich würze es jetzt direkt in der Küchenmaschine und gebe den Limettensaft, den fein



gehackten Koriander (ein paar Blättchen beiseite legen), das Walnussöl, Pfeffer und den Ahornsirup dazu. Gut umrühren und abschmecken.



Den Salat auf kleine Schälchen verteilen. Die Avocado halbieren, aus der Schale lösen und in Würfel schneiden. Die Nüsse grob hacken. Im Originalrezept werden die Nüsse etwas angeröstet und in der Pfanne mit Honig glasiert, bei mir kommen sie direkt auf den Salat. Erst die Avocado und dann die Nüsse auf dem Salat platzieren und die Avocado mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Den restlichen Koriander über den Salat geben.

Wer möchte kann den Salat mit etwas Brot servieren. Bei mir gibt es dazu das Roggenbrot mit Kürbis und Zucchini.

Wer möchte probieren?



*Dieser Beitrag ist in freundlicher Kooperation mit den Gelben Seiten entstanden.*