

CASHEW-KAROTTENSALAT MIT APFEL UND BASILIKUM – ROHKOSTSALAT

CASHEW-KAROTTENSALAT MIT APFEL UND BASILIKUM – ROHKOSTSALAT

Karottensalat gibt es bei mir ja öfter – meistens in der Variante mit Sesam und frischem Koriander, diesmal als Cashew-Karottensalat mit Apfel und Basilikum. Das ist mal eine ganz andere Kombination der Aromen, mit Zitronensaft und einem nussigen Rapsöl. So passt er ganz wunderbar zu Hähnchenspießen oder auch einfach etwas Brot mit Kräuterbutter. Das Basilikum im Salat hat mich absolut aus den Socken gehauen, ich wusste das es gut passt aber es hat den Salat tatsächlich perfekt abgerundet.



ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

500g Karotten

2 Äpfel

100g Cashewkerne

1 Bund Basilikum

1 Zitrone

2 EL gutes, nussiges Rapsöl

Salz

ZUBEREITUNG:

Die Karotten schälen, die Äpfel vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Karotten und Äpfel fein reiben, das geht entweder von Hand oder mit der Küchenmaschine*.



Das Basilikum samt Stängeln in sehr feine Streifen schneiden. Den Saft aus der Zitrone pressen und das Salz darin lösen. Das Basilikum und den gesalzenen Zitronensaft unter den Rohkostsalat mischen. Die Cashewkerne ohne zusätzliches Fett in der Pfanne anrösten, klein hacken und unter den Salat mengen.



15 Minuten ziehen lassen.



Frisch und nussig - einfach lecker!



©katha-kocht.de