

KAROTTEN-SELLERIESALAT MIT ROSINEN

Es ist mal wieder so weit – die Rettungstruppe rund um Turboausfrau Susi rettet was zu retten ist und ich habe es diesmal auch wieder geschafft ein Rezept vor dem tristen Dasein als Fertigprodukt zu retten. Dabei ist es mir in diesem Fall gar nicht so leicht gefallen – Eva von Evchen kocht hat das Thema „Essen zum Mitnehmen“ vorgeschlagen und da ich damit irgendwie kaum Berührungspunkte habe mangelte es erst einmal auch an Ideen. Denn meistens nehme ich mir ein belegtes Brot, etwas Obst oder Müsli mit ins Büro und „schmiert etwas Butter auf die Stulle bevor ihr die Hähnchenwurst oder den Käse darauf legt“ ist ja kein Rezept.



Dann kommt es ab und an vor, dass ich Reste vom Vortag mitnehme – aber auch das ist ja kein direktes Rezept zum Mitnehmen. Außerdem soll es ja ein passendes Fertigprodukt dazu geben. Dann habe ich noch an Smoothies gedacht, aber die nehme ich auch nicht mit... und jetzt kommen wir endlich auf den Punkt – dann sind da noch fertige Salate. Ehrlich gesagt habe ich mich da schon so oft geärgert, wenn ich mir doch mal einen geholt habe. Ich kann diese Fertigdressings einfach nicht leiden, der Salat ist oft gefühlt eher Salatstrunk als Blattgrün und die Tomaten meist komplett geschmacksneutral. Also habe ich mich für einen leckeren Salat entschieden den man am Vorabend vorbereiten kann – meinen Karotten-Selleriesalat mit Rosinen und Mandeln. Lecker, unkompliziert und da keine Milchprodukte oder Fleisch verwendet werden ist er auch nicht sonderlich

nachtragend wenn er nicht die ganze Zeit gekühlt wird. Was nehmt ihr gerne mit zur Arbeit? Die Rezepte der anderen Retter findet ihr wie immer unter dem Beitrag – viel Spaß beim Stöbern!

ZUTATEN FÜR 3 PORTIONEN:

700g Karotten

2 Stangen Sellerie + Selleriegrün

1/2 Zwiebel

1 kleiner Apfel

3-4 EL Rosinen

2 EL Olivenöl

1 Zitrone

1 TL Honig

Pfeffer & Salz

1 Hand voll Mandeln

ZUBEREITUNG:

Die Rosinen mit dem Zitronensaft, dem Olivenöl, Honig, Pfeffer und Salz in einer Schüssel geben und gut verrühren. Einige Minuten ziehen lassen.

Die Karotten, die Zwiebel und den Sellerie schälen, den Apfel waschen, vierteln und entkernen. Alles von Hand oder in der Küchenmaschine* fein reiben und gut miteinander vermengen. Das Selleriegrün fein hacken.

Den Karottensalat mit dem Dressing vermengen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Mandeln hacken und unbedingt separat transportieren. Sie sollen nicht aufweichen und kommen erst direkt vor dem Essen mit in den Karotten-Selleriesalat mit Rosinen.

Ein leckeres kleines Mittagessen für unterwegs!

Und hier findet ihr die Rezepte der anderen Retter:

Anna Antonia – Quiche mit Reh und Meerrettich

auchwas – Tartelettes mit Kaki und Blauschimmelkäse

Brigittas Kulinarium – Chioggia-Rübensalat mit Feta to go

Brittas Kochbuch - Chicken Teriyaki Sub

Brotwein - Club Sandwich Varianten - Huhn, vegetarisch, Avocado, Thunfisch

Cakes Cookies an more - Focaccia mit Frischkäse und Rohschinken

CorumBlog 2.0 - Sonnengelber Reissalat zum Mitnehmen

Das Mädels vom Land - Jausenhasen

evchenkoch - Bulgur-Salat mit Hackbällchen

Fliederbaum - Veganes Essen zum Mitnehmen aus Mandelmilchproduktion

Food for Angels and Devils - Salat to go

genial-lecker - Asiatischen Steckrübensuppe

Kleines Kuliversum - Wintersalat mit Honig-Senf Dressing aus dem Glas

Madam Rote Rübe - Schoko-Chiapudding mit Cashew-Mandelcreme und Birne - Leckerer zum Mitnehmen

Pane-Bistecca - Chaeschuechli

Unser Meeting - Eier-Geflügelsalat to go

Turbohausfrau - Müsli to go



© katha-kocht!