



Rezepte aus dem Kulinarium der Psychosomatischen Klinik Kloster Dießen

Orientalischer Karottensalat

(4 - 6 Portionen)

Menge	Zutaten	Zubereitung
6 EL	Pinienkerne	Pinienkerne werden in einer Pfanne ohne Öl goldbraun angeröstet und dann beiseite gestellt.
600 g	Gerade Karotten	Die Karotten schälen und mit einem Sparschäler längs in dünne Scheiben schneiden. Dazu die Karotte immer wieder drehen damit die Streifen schön schmal um die ganze Karotte herum abgeschält werden.
3 EL 3 EL 6 EL 3 TL 3 TL 2 TL Etwas	Olivenöl Sesamöl Apfelessig Honig Currypulver Ras el Hanout Salz, Pfeffer	Für das Dressing Apfelessig, Olivenöl, Sesamöl, Honig, Ras el Hanout und Currypulver zu einem Dressing verrühren und zu den Möhren geben.
6 EL 6 EL	gehackte Datteln Petersilie	Rosinen, geröstete Pinienkerne und frisch gehackte Petersilie zugeben und mit Salz abschmecken. Den Salat einen Moment anziehen lassen und servieren.