AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	50 Min.	ganzjährig	international

KAROTTENSALAT



Rezept: mamas-rezepte.de, 17. 5. 2015 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Dieser Salat lässt sich gut im Voraus zubereiten und hält sich auch ohne Kühlung gut. Ein perfekter Begleiter für das nächste Grillfest.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

600 g	Karotten	3 EL	Weinessig
2 TL	Zucker	2 EL	Weisser Balsamicoessig
2 EL	Zitronensaft	4 EL	Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Karotten schälen und in eine grosse Schüssel raffeln.
2. In einem separaten Gefäss eine Sauce aus Salz, Zucker, Pfeffer, Zitronensaft, Weinessig, weissem Balsamico und Olivenöl mischen.
3. Die Sauce unter die Karotten geben und 30 Min. ziehen lassen.

TIPP: Das Olivenöl löst das Vitamin A bzw. das Betacarotin aus den Karotten. Die Vitamine A, D, E und K lösen ihre Vitamine nur mit Hilfe von Fetten.