Salate / Glutenfrei / Kinder / Super Food /

Möhren-Salat mit Joghurt

Flynn und ich im Supermarkt, genauer in der Gemüseabteilung, der Junge kommt mit einem 2kg Sack voller Karotten an und sagt: “Mama, die habe ich mir ausgesucht. Ich möchte jetzt ganz viele Möhren essen!” Ich, leicht überrascht und etwas ungläubig, nahm ihm diesen Sack also ab und hörte mir seine weiteren guten Vorsätze zum Thema ‘Möhrenessen’ an. Klang zu schön um wahr zu sein und war natürlich auch zu schön um wahr zu sein. Zu Hause angekommen, schälten wir also fleißig unsere Möhren. Und was soll ich sagen?! Er hat ganze zweimal von einer Karotte abgebissen, da war der Spaß schon wieder vorbei. Da saß ich nun mit meinen 2 kg Karotten, minus einer angeknabberten. Und da ich wenig Lust auf Suppe hatte, wurde daraus also ein Salat – Karotten, Joghurt, etwas Olivenöl, Zitrone und geröstete Sonnenblumenkerne. Seither mache ich den Salat bestimmt jede Woche einmal. Denn so simpel und schnell gemacht, mit nur einer Handvoll Zutaten und perfekt um ihn als Snack im Kühlschrank aufzubewaren, erwies sich meine Verzweiflungstat als ziemlicher Glücksgriff.

Zutaten für 4 Portionen

- 10 - Mohrrüben
- 3 EL - Sonnenblumenkerne
- 3 EL - Olivenöl
- 6 EL - Naturjoghurt
- 1 - Zitrone
- - Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Möhren schälen, die Enden entfernen und anschließend mit einer groben Reibe raspeln.
2. Eine Pfanne erhitzen, das Olivenöl hineingeben und die Sonnenblumenkerne für 1-2 Minuten anrösten.
3. Nun die Karotten dazugeben und für 1 Minute andünsten. Sie sollen nicht gegart werden, sondern noch schön knackig bleiben. anschließend in eine Schale geben und etwas abkühlen lassen.
4. Die Zitrone pressen.
5. Jetzt den Joghurt, Zitronensaft, Salz und Pfeffer dazugeben. Alles gut miteinander vermengen und fertig!

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia