



ZUCCHINI-KAROTTENSALAT

Für 2 Personen:

3 EL Sonnenblumenkerne
1 Zucchini à ca. 400 g
200 g Karotten
1 TL Dijon-Senf
1 TL Meerrettichpaste aus dem Glas
2 EL Apfelessig
1/3 TL Salz
4 EL Olivenöl
1 TL Ahornsirup, Grad A oder C
(alternativ: Honig)
20 Minzblättchen, gehackt

Zeitaufwand:
ca. 15 Minuten

Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl unter Rühren anrösten, bis sie zu duften beginnen.

Die Zucchini mit einem Sparschäler zu Nudeln verarbeiten. Die Karotten grob raspeln.

Senf, Meerrettichpaste, Apfelessig, Salz, Olivenöl und Ahornsirup in einer Schüssel glatt verrühren. In einer Schüssel mit Zucchininudeln und geraspelten Karotten vermischen. Minzblättchen und geröstete Sonnenblumenkerne unterheben und servieren.