

Karottensalat mit Feta und frischem Ingwer

Von diesem leckeren Karottensalat kann man gar nicht genug bekommen. Frisch und delikates im Geschmack. Genau das Richtige für die Frühlingstage auf der Terrasse oder Balkonen.

Zutaten für 4 Personen:

375 g Karotten, geschält und grob geraspelt
500 g Feta, zerkrümelt oder in kleine Stücke gebrochen
1 EL Oliven-Öl
2 EL Omega-3-Plus
1 TL Schwarzkümmel-Öl
1 Knoblauchzehe, gehackt
1 TL Schwarzkümmel-Samen
½ TL Paprika
½ TL Kreuzkümmel
½ TL frischer Ingwer
1 Prise Natursteinsalz
2 Tropfen Sandocayenne (oder mehr bis zur gewünschten Schärfe)
½ TL Kokosblütenzucker (für den sensationellen Karamell-Geschmack)
Frische Frühlingskräuter



Hinweis:

Wir empfehlen Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau (Demeter, Bioland). Sie haben den höchsten Nährstoffgehalt und die niedrigste Belastung.

Zubereitung:

Die Karotten schälen und fein raspeln. Den Feta würfeln und mit den Karotten in eine Schüssel geben.

Schwarzkümmel-Samen in der Pfanne anrösten und im Mörser mit Paprika und Kreuzkümmel leicht andrücken. Anschließend mit den Gewürzen und dem Öl über die Karotten geben. Mit frischen Frühlingskräutern verzieren.