

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Karottensalat mit Orangen

Zutaten: 4 große Karotten, 2 Orangen, Saft einer Orange, Salz, Pfeffer, etwas braunen Zucker, 200 g Joghurt, 3 Eßl. gehackte Walnüsse.

Zubereitung: Die Karotten schälen und stifteln. Die Orangen schälen und die weiße Haut komplett entfernen, die Früchte in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Schüssel Karottenraspel, Orangenstücke und den Orangensaft vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Den Joghurt leicht unterheben. In einer Pfanne ohne Fett die Walnüsse so lange rösten, bis sie anfangen zu duften. Den Salat in einer Schüssel verteilen und die Nüsse darüber streuen.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team

www.gemuese-bringts.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Karottensalat mit Orangen

Zutaten: 4 große Karotten, 2 Orangen, Saft einer Orange, Salz, Pfeffer, etwas braunen Zucker, 200 g Joghurt, 3 Eßl. gehackte Walnüsse.

Zubereitung: Die Karotten schälen und stifteln. Die Orangen schälen und die weiße Haut komplett entfernen, die Früchte in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Schüssel Karottenraspel, Orangenstücke und den Orangensaft vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Den Joghurt leicht unterheben. In einer Pfanne ohne Fett die Walnüsse so lange rösten, bis sie anfangen zu duften. Den Salat in einer Schüssel verteilen und die Nüsse darüber streuen.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team

www.gemuese-bringts.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)