

Suppito's lauwarmer Karotten-Rettichsalat

28.06.2015 13:20

Zutaten 4 Personen

Holz

2-3 EL unpasteurisiertes Apfelessig

Feuer

1 Prise Kurkuma

250 ml heißes Wasser

Erde

3 mittelgroße Karotten schälen, in streichholzgroße Stifte schneiden bzw. raspeln.

In kochendem Salzwasser knackig kochen, mit kaltem Wasser abschrecken.

3 EL Nut it up-Suppito Gewürzmischung

1-2 EL Rohrohrzucker

4 EL geröstetes Sesamöl

Metall

1 kl. weißen Rettich schälen, in streichholzgroße Streifen schneiden oder raspeln.

Gut salzen und zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen. Danach die Flüssigkeit auspressen.

1 Bund Jungzwiebel putzen, das Weiße und Grüne in feine Ringe schneiden

1 TL Knoblauch, schälen, fein hacken

Wasser

unjodiertes Altausseer Bergkernsalz

Zubereitung

1. Leicht gesalzenes Wasser für die Karotten zum Kochen bringen. Karotten schälen, abspülen und in streichholzgroße Stifte schneiden bzw. raspeln (Juliënne).
2. Karotten im kochenden Wasser knackig kochen, anschließend mit kaltem Wasser abschrecken.
3. Rettich schälen, abspülen und ebenfalls in streichholzgroße Streifen schneiden oder raspeln (Juliënne). Rettich gut salzen und zugedeckt ca. 15 Minuten ziehen lassen. Danach die Flüssigkeit auspressen.
4. Frühlingszwiebeln waschen, das Weiße und Grüne in feine Ringe schneiden.
5. Knoblauch schälen und fein hacken.

Für die Marinade:

1. In einem kleinen Topf 250 ml heißes Wasser aufkochen und gleich von der Hitze nehmen. Knoblauch, Essig, Zucker, Öl, Kurkuma und Salz zufügen, kurz auflösen lassen, abschmecken. Die Marinade soll mild, süß-sauer schmecken.
2. Nun Frühlingszwiebel zugeben und 2 Minuten ziehen lassen.
3. Rettich- und Karottenstifte mit der Marinade übergießen, gut durchmischen und 10 Minuten ziehen lassen. Erneut abschmecken.

Mit Nut it up Gewürzmischung bestreut servieren.
Stärkt die Mitte und tut der Lunge gut

[Mehr Informationen zu den Allergenen findest du auf foodnotify.com](#)



Scan me!