



Rheinland-Pfalz  
*isst besser*



Rheinland-Pfalz  
MINISTERIUM FÜR UMWELT,  
ENERGIE, ERNÄHRUNG  
UND FORSTEN

# KAROTTENSALAT DREIFARBIG

4 Personen

## Zutaten:

- 3 Farbige Karottensorten, die orange, die Gelbe und die Blaue
- Salz, Pfeffer
- Rapsöl
- Brauner Zucker
- Sonnenblumenkerne
- Weißweinessig
- 1 Bund Petersilie
- Salz / Weißer Pfeffer
- 1 Bund Koriander
- 1 Bund glatte Petersilie
- Orangen /-saft

## So wird's gemacht:

Die Karotten waschen, schälen und in mundgerechte Scheiben scheiden. Nun nach Sorten getrennt ein wenig blanchieren. Sie müssen nicht ganz weich sein.

In einer Schüssel eine Vinaigrette aus Essig, Öl, Orangensaft, Salz, Pfeffer etwas braunem Zucker anrühren. Nun nach Geschmack Koriander und Petersilie sehr fein schneiden und untermischen. Dann die Karotten untermischen und ziehen lassen. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne leicht anrösten und untermischen.