

## Karotten-Apfel Currysalat

### Zutaten

50 g	Sesam
300 g	Bio-Karotten
2	grosse Bio-Äpfel
1 Teelöffel	Minzeblätter
1 Teelöffel	Rosinen (5 Min. in heissem Wasser eingeweicht)
	Saft einer Orange
2 cm	Ingwerwurzel frisch
100 ml	kaltgepresstes Öl
1 Esslöffel	Apfelessig
1 Esslöffel	Mandelmilch
n.belieben	Schwarzer Pfeffer
2 Teelöffel	Kräutersalz
1 Esslöffel	Currypulver Madras oder 1 Esslöffel Curry-Paste Madras

### Zubereitung

Sesam in einer Bratpfanne rösten (ohne Fett/Öl dazugeben).

Karotten waschen, putzen und mit der Gemüsebürste gut säubern, anschließend ohne schälen mittelgrob raspeln.

Die Orange halbieren und auspressen.

Äpfel waschen entkernen (Apfelausstecher nehmen) und ebenfalls mittelgrob raspeln. Gleich mit Apfelessig und Orangensaft mischen, sonst werden sie braun.

Rosinen abtropfen und zu den Äpfeln geben.

Minzeblätter fein hacken.

Alles miteinander mischen.

Die Ingwerwurzel fein reiben.

Für die Sauce: Ingwer, Öl, Apfelessig, Mandelmilch, Pfeffer, Kräutersalz und Curry miteinander verquirlen bis eine homogene Masse entsteht. Probieren und abschmecken.

Sauce zum Salat zugeben und mischen. Salat 10 Minuten ziehen lassen.

**Dekoration:** mit Sesam dekorieren, evtl. Granatapfelkerne darüber streuen.