



## Karotten-Curryblatt Salat

**Vorbereitungszeit:** 20 Minuten

**Für 2 Portionen:**

500 g Möhren  
½ Limette  
Salz  
Senfkörner  
1 EL Öl (mit buttrigem Geschmack,  
z. B. Albaöl)  
Frische Curryblätter  
Ungesalzene Erdnüsse  
1 grüne Chilischote  
5-7 Stängel Koriander

**Utensilien:** Messer, Schneidbrett, Reibe,  
Schüssel, Pfanne

### Zubereitung:

- 1 Möhren schälen, in Eiswasser waschen und raspeln.
- 2 Die halbe Limette auspressen und mit etwas Salz verrühren. Zu den geraspelten Möhren geben und vermischen.
- 3 Öl in einer Pfanne erhitzen. Eine Prise Senfkörner hineingeben und knistern lassen.
- 4 Die Hitze herunterdrehen. Dann bei schwacher Hitze die Curryblätter hinzufügen und temperieren.
- 5 Danach einige Erdnüsse hinzufügen und 2-3 Minuten weiter temperieren.
- 6 Anschließend unter die Möhren mischen.
- 7 Grüne Chilischote und Koriander hacken und zum Salat geben.
- 8 Kalt Servieren.

**Tipp:** Frische Curryblätter können gut eingefroren werden, um sich einen Vorrat anzulegen. Das typische Aroma wird dadurch besser erhalten, als bei den getrockneten Blättern. Getrocknete Curryblätter sollten deshalb länger mitgekocht und in einer höheren Menge verwendet werden.