

Lauras bunter Rohkostsalat mit Minz-Limetten-Creme

Für 2-3 Personen

Zutaten Gemüse

- 1 Handvoll Sonnenblumenkerne
- 1 große (oder 2 kleine) Süßkartoffel
- 1 kleinen Rotkohl
- 2 Bio-Äpfel
- 1 kleine Gurke
- 1 bunte Bio-Möhre
- 1 Handvoll geschälte Hanfsamen
- 1 Handvoll Kürbiskerne
- 1 Handvoll Sprossen

Zubereitung Gemüse

Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Sonnenblumenkerne kurz darin anrösten und abkühlen lassen. Rotkohl von den äußeren Blättern befreien und anschließend in dünne Streifen schneiden. Süßkartoffel schälen und anschließend mit einer Gemüsereibe oder Maschine reiben. Äpfel abwaschen und reiben. Möhre waschen und anschließend mit dem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden. Hierbei kann auch ein normales Messer verwendet werden. Die Gurke wird nun ebenfalls geraspelt.

Tipp: Geraspelte Gurke in einem feinen Sieb über der Spüle stehen lassen, damit die Flüssigkeit entweichen kann & der Salat nicht zu „flüssig“ wird.

Zubereitung Minz-Limetten-Creme

Die Nüsse schon am Tag zuvor (am besten über Nacht) in Wasser einweichen.

Zutaten Minz-Limetten Creme

- 150 g Cashewkerne
- 1 Limette
- 1 Zitrone
- 1 große Medjool Dattel
- 1 Bund frische Minze

Die Limettenschale mit einer Reibe ein wenig raspeln. Dann die Schale abschneiden und das Fruchtfleisch zusammen mit der Schale Limette in den Hochleistungsmixer geben. Minze waschen und die Blätter von den Stängeln zupfen. Zusammen mit den eingeweichten Cashewkernen, Zitronensaft und der Dattel im Hochleistungsmixer pürieren.

Tipp: Wird die Creme zu dick, kann man mit etwas Wasser verdünnen.

Jetzt den Rohkostsalat und Sprossen auf einem Teller nach Belieben anrichten. Die Minz-Limetten-Creme darüber verteilen. Mit Hanfsamen, Kürbiskernen, Möhrenscheiben und Sprossen dekorieren.

Guten Appetit!