

Karotten mit Meerrettich

Zutaten für 2 Portionen

Für die Karotten

- 400 g Karotten - grob raspeln
- 1/2 Meerrettichwurzel - fein raspeln

Weitere Zutaten und Gewürze

- 2 EL Olivenöl
- Saft von 1 Zitrone
- 1 TL Apfelessig
- 1 TL Dijon-Senf
- eine Prise Xylitol (gesunder Zuckeraustauschstoff)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 1 Minute

Den Meerrettich unter fließend kaltem Wasser abschaben, fein zerhacken und in eine Schüssel geben.

Eine Marinade aus Zitronensaft, Essig, Senf, Xylitol, und Olivenöl herstellen und mit Salz und Pfeffer würzen. So lange rühren, bis die Masse cremig ist.

Die geraspelten Karotten in die Meerrettich-Schüssel geben, mit der Marinade übergießen und alles gut vermischen.

15 Minuten ziehen lassen und servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 170 kcal, Kohlenhydrate: 18 g, Eiweiss: 3 g, Fett: 9 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/karotten-mit-meerrettich.html>