

Karotten-Apfel-Salat

(für 4 Personen)

Zutaten

3 EL Sesam

1 Knoblauchzehe

1 Zitrone

2 EL Olivenöl

1 TL Rotweinessig

300g Möhren

2 knackige Äpfel

Salz Pfeffer

Zubereitung

In einer beschichteten Pfanne **Sesam** ohne Fett leicht anrösten, bis sie wunderbar duften. Dabei ständig etwas in der Pfanne bewegen.

Etwa dreiviertel der Sesamkörner in einen **Mörser** mit Salz fein zerstoßen.

Knoblauch schälen und fein hacken, dann in den Mörser dazugeben und alles zu einer feinen Paste verreiben.

Saft der **Zitrone** hineinpressen.

Mit **Olivenöl** und etwas **Rotweinessig** zu einem cremigen Dressing verrühren.

Möhren schälen. Dann die **Äpfel** waschen und das Kerngehäuse herausstechen.

Möhren und Äpfel mit der Küchenreibe schräg in feine Streifen hobeln. (zwischen 5-8cm lang)

Mit dem Dressing mischen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Beim Anrichten dann die restlichen gerösteten **Sesamkörner** drüberstreuen und – genießen!