

Karottensalat Rezept

Ein Karottensalat ist ein typischer Salat, wie man ihn oft auf gemischten Salattellern zusammen mit Blattsalaten vorfindet. Ein Karottensalat lässt sich besonders gut im Voraus vorbereiten und hält sich auch ohne Kühlung längere Zeit. Das macht den Karottensalat auch zu einem perfekten Begleiter für das nächste Grillfest als gesunde Beilage.

Zutaten: für 4 Personen

Etwa 800 g frische Karotten
1 gestrichener TL Salz
2 gestrichene TL Zucker
Gemahlener schwarzer Pfeffer
2 EL Zitronensaft
2 - 3 EL Weinessig
1-2 EL heller Balsamico Essig
3 - 4 EL Öl



Zubereitung:

Für den **Karottensalat** als erstes knackfrische Karotten mit einem Sparschäler schälen.

Anschließend die Karotten auf einer Reibe, manuell oder mit einer elektrischen Reibe, fein raspeln. In einer kleinen Schüssel Salz, Zucker, gemahlener Pfeffer, mit Zitronensaft, Essig, sowie hellem Balsamico Essig mit Hilfe einer Gabel zu einer würzigen Marinade für den Karottensalat verrühren.

Anstelle von hellem Balsamico Essig kann man auch nochmals 1 EL Weinessig und zusätzlich 1 TL Zucker hinzufügen.

Anschließend das Öl unter den Karottensalat untermischen. Das Öl sollte man auf jeden Fall in den Karottensalat geben, da es zum einen den Salat etwas mürbe macht und zum anderen das fettlösliche Vitamin A aus den Karotten löst und somit besser verwertbar macht.

Diese Salatmarinade über die geraspelten Karotten geben und den Karottensalat gut miteinander vermengen.

Den Karottensalat etwa ½ Stunde durchziehen lassen, dann wird er erst richtig saftig.

Dieser Karottensalat passt hervorragend als kleiner Beilagensalat zu einem Wurst- oder Käsebrot zum Abendessen.

Aber auch als pikanter kleiner Farbtupfer auf einem grünen Salat, ist ein Karottensalat immer sehr wirkungsvoll.

Tipp:

Der Karottensalat hält sich, im Kühlschrank aufbewahrt, einige Tage frisch. Aus diesem Grunde habe ich, da das Raspeln ja mit etwas Arbeit verbunden ist, gleich eine etwas größere Menge von Karotten angegeben. Wenn der Karottensalat nicht gleich aufgegessen wird, was bei uns schon mal vorkommt, kann man noch ein weiteres Mal einen grünen Salatteller damit dekorieren.

Kalorienangaben

100g Karottensalat haben ca. 70 kcal und ca. 3 g Fett