

Kochen, essen und geniessen mit Patrick Zbinden

Ingwer-Karotten-Salat

Zutaten (für 4 Personen)

2 TL Koriandersamen
500 g Karotten
40 g frischer Ingwer
2 EL Öl
2 EL Zitronensaft
Salz
2 Frühlingszwiebeln

Rezept aus:

C. Schinharl
«Asiatische Blitzmenüs»
GU Verlag

Weiter Bücher zum Thema:

L. Tang «Fernöstliche Köstlichkeiten»,
Werd Verlag
«Asiatisch», Dorling Kindersley Verlag
«Asia», Collection Rolf Heyne
«Asien, das Kochbuch», Fackelträger Verlag
«Asia Küche», Christian Verlag
«Culina Asia», H.F. Ullmann Verlag
F. Heppner «Asiatische Gourmetküche»,
Südwest Verlag «Asian Basic»,
GU Verlag
S. Kim, Ch. Wagner «Die asiatische Küche»,
Pichler Verlag

Zubereitung:

Die Koriandersamen in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren ca. 1 Min. anrösten, bis sie duften. Dann im Mörser fein zerstoßen.

Die Karotten schälen, putzen und fein raspeln. Den Ingwer schälen und fein reiben. Öl, Zitronensaft und Salz mit Koriander, Karotten und Ingwer verrühren und abschmecken.

In eine Schüssel oder auf Teller füllen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem knackigen Grün in feine Ringe schneiden. Den Salat vor dem Servieren damit bestreuen.