

# Karottensalat Möhrensalat



Foto und Rezept von Gisela Martin

## **Zutaten:**

600 gr. geschälte Karotten

1 Apfel (ungeschält, Kerngehäuse entfernt und geviertelt)

## *Dressing:*

ca. 200 gr. Joghurt (die genaue Menge kenne ich nicht, ich fülle in der Gewürzmühle immer bis ca. 1 cm unterhalb "Maximum", bitte nicht mehr nehmen)

Optional: 2 TL Sahne

2 TL Zitronensaft

0,5 TL Salz

0,5 TL Zucker

0,5 TL Pfeffer

etwas Petersilie grob zerkleinert

## **Zubereitung:**

Alle Zutaten für das Dressing in die Gewürzmühle geben und kurz mixen, bis sich alles vermischt hat.

Die Karotten und den ungeschälten Apfel durch den Multizerkleinerer, Scheibe 2/feine Raspel jagen. (Alternativ Trommelraffel/Schnitzelwerk)

Alles vermischen, fertig.

*Tipp: Besonders gut schmeckt der Salat, wenn man ihn noch mind. eine halbe Stunde ziehen lässt.*

Abwandlung Stefanie Kirn: Zusätzlich noch halbe Gurke zugeben und und statt Petersilie Dill verwenden.

Abwandlung Christina Cieluch: Als Dressing Salz, Pfeffer, Petersilie, Kürbiskernöl und Honig.

---

## Kohlrabisalat



Foto von Gisela M.

### **Zutaten:**

1 Kohlrabi

0,5 TL Salz

0,25 TL weißer Pfeffer (hatte heute leider nur schwarzen da, mit weißem Pfeffer ist die Optik schöner)

2 EL Essig (ich nehme meistens weißen Balsamico)

2 EL Öl

1 EL Wasser

### **Zubereitung:**

Kohlrabi mit Multizerkleinerer, grobe Scheibe Nr. 3, raspeln  
(alternativ: Trommelraffel/Schnitzelwerk)

Restliche Zutaten in Gewürzmühle geben und 10-15 Sekunden  
mischen.

Alle Zutaten in Schüssel geben, kurz umrühren. Fertig ☐