



ANANDA

Yoga · Ayurveda · EssGenuss

Karottensalat

Zutaten

| | |
|--------|---------------------------------------|
| 250 g | Karotten |
| ¼ TL | Senfkörner |
| 1 Msp. | Asafötida |
| einige | Curryblätter |
| 1 EL | grob zerstoßene Erdnüsse |
| 2 EL | Ghee |
| 2 EL | Crème fraîche mit 2EL Wasser verrührt |
| 1 EL | Schnittlauch |
| 1 EL | Zitronensaft, etwas Salz |

Zubereitung

Die Karotten waschen, schälen und raspeln, mit Zitronensaft vermischen. In einer Pfanne Ghee erhitzen, Senfkörner sowie Curryblätter hinzugeben und kurz anrösten.

Die Mischung unter die Karotten geben sowie die Erdnüsse und Crème fraîche (mit Wasser, Asafötida, Schnittlauch und Salz verrührt). Vor dem Essen gut durchziehen lassen.

