

Indischer Karottensalat

Zutaten für 4 Personen

600g Karotten
1 EL Sonnenblumenöl (für die Pfanne)
½ TL Kreuzkümmelsamen
½ TL Senfkörner (braun)
3 EL Zitronensaft
1 Prise Zucker
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
4 EL Erdnüsse (geröstet, (ungesalzen))
3 EL Koriander (je nach Geschmack)
1 Prise Asafoetida (kann durch Zwiebel und Knoblauch geröstet ersetzt werden)



Zubereitung

1. Die Karotten werden geschält und anschließend mit einer Reibe in grobe Stücke gerieben.
2. Das Öl wird in einer kleinen Pfanne erhitzt und die Kreuzkümmelsamen, die Senfkörner und das Asafoetida bei mittlerer Hitze so lange angebraten, bis es zu knistern beginnt.
3. Lassen Sie den Inhalt auskühlen, um ihn anschließend mit Zitronensaft und Zucker zu verrühren. Nun wird die Körnermischung in eine Schüssel geleert, mit den Karottenstücken vermischt und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt.
4. Bedecken Sie die Schüssel und lassen den Inhalt 30 Minuten bei Raumtemperatur ziehen.
5. Währenddessen werden die Erdnüsse grob gehackt und der Koriander gewaschen und klein geschnitten. Zuletzt wird alles mit dem Karottensalat vermischt.

Tipps zum Rezept

Besonders köstlich schmeckt dazu ein gegrillter Fisch. Das Gewürz Asafoetida entwickelt beim Erhitzen eine feine Lauchnote.