

Gemüsesalat

Zutaten

Für 2-3 Personen



Holz – sauer

- 2 EL Zitronensaft
- Essig, unpast.



Feuer – bitter

- Paprika (edelsüss)
- Zitronenschale



Erde – süß

- 600 g Karotten
- 1 Prise Zucker
- Olivenöl



Metall – scharf

- 1-2 Frühlingszwiebeln oder Schnittlauch
- Pfeffer
- Senf



Wasser – salzig

- Salz

Zubereitung

1

Karotten schälen, in Ringe oder lange Stücke schneiden. Im Dampf knackig garen

2

Olivenöl, Pfeffer, Senf, Salz, Essig, Paprika, Zitronenschale sowie Zucker zu einer Salatsauce mischen

3

Karotten mit der Sauce mischen

4

Frühlingszwiebeln (mit Grün) in Ringe schneiden oder Schnittlauch schneiden und darüber geben.

Varianten

- Es kann auch etwas vom Kochwasser der Karotten über den Salat gegeben werden.
- Beliebiges Gemüse für den Salat verwenden.

Wirkung

Dieser Gemüsesalat ist leicht verdaulich und stärkt die Mitte.