

Arabisch-Indischer Karottensalat

– Metadaten des Gerichts –

Kochniveau: 3/10 oder 5/10 – Dauer: ca. 25/35 Minuten – Art: Salat – Kosten: Günstig oder mittel

Gemeinsame Zutaten

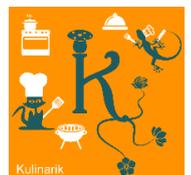
- 4 mittelgroße (ca. 400g) Karotten
- 2 EL Essig
- 1 EL Limettensaft (Alternativ Zitronensaft)
- 1 EL Sojasoße
- 1 mittelgroße Zwiebel (Meine Favoriten sind besonders hier die roten, aber die Wahl der Zwiebel bleibt weiterhin selbstverständlich jedem Koch überlassen)
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 TL Salz (In Fällen wie diesem immer lieber *Fleur de Sel*, wenn man mich fragt)

Einfache Variante

- 4 TL Currypulver
- 1 TL Chillipulver (Hier kann scharfe Paprika oder Cayennepfeffer als Ersatz dienen)
- 1 TL Kardamom
- 3 EL Orangensaft
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 1 EL mildes Öl
- 1 TL Zucker
- 1 EL Küchenkräuter
- 1 Prise Zimt
- 1 Spritzer Orangen-Aroma (Wenn es sein muss, tut es wirklich auch das Backaroma)

Übertriebene Variante

- 3 EL Mango-Maracujasaft
- 1 TL grüne Kardamom-Kapseln
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL gemahlener Ingwer
- 1 EL Pistazienöl
- 1 TL Bockshornkleesaat
- 1 TL schwarzer Pfefferkörner
- 1 TL ganzer Kreuzkümmel
- 2 TL Schwarzkümmel
- 1 Prise Fenchelkörner
- 1 cm Zimtstange
- 1/3 Anissterne
- 1 kleine getrocknete Chili
- 1 TL Orangenöl (Abrieb unbehandelter Orangenschale könnte auch hier auch sein)
- 1 EL frischer Koriander
- 1 EL frische Minze



Praxis-Anleitung

1. Zu Anfang die Karotten waschen und grob reiben. Zwiebeln schälen und fein hacken.
2. Nun das Gemüse mit allen gemeinsamen Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen.
3. Bei der einfachen Variante zuletzt die restlichen Zutaten hinzufügen; noch einmal gut umrühren und ca. 10 Minuten luftdicht ziehen lassen. (Hier endet somit bereits die nicht erprobte, aber gedanklich für gut befundene, simple Variante des Gerichts)
4. Für die übertriebene Variante als nächstes Koriandersamen, Kardamom-Kapseln, Bockshornkleesaat, Zimtstange, Anisstern, Chili, Pfeffer, Fenchel und Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett max. 5 Minuten anrösten und besonders auf die Gefahr des Anbrennens achten.
5. Während die Gewürze in der Pfanne liegen, alle übrigen Zutaten bis auf den Schwarzkümmel zum Salat hinzugeben und gut vermischen.
6. Dann die fertig gerösteten Gewürze in einem Mörser zerstoßen und ordentlich vermahlen. Die Gewürze daraufhin zum Salat geben und gut vermengt 10 Minuten ziehen lassen.
7. Zum Abschluss den Schwarzkümmel ganz leicht anrösten und über den nochmals durchmengten Salat streuen.

