



# Rezepte aus der Kital- Küche



## **\*Apfel-Karotten-Salat (\*aus dem eigenen Garten)**

### **Zutatenliste: (für 4 Personen)**

**500gr. Karotten (geraspelt)**  
**2 große Äpfel**

### **Für das Dressing:**

**1 Zwiebel**  
**1 Zehe Knoblauch**  
**1 EL Senf (mittelscharf)**  
**1 EL Senf (süß - bayrisch)**  
**2 EL Essig**  
**150 ml. Sonnenblumenöl**  
**150 ml. Mineralwasser**  
**1 TL Dillspitzen (getrocknet)**  
**1 EL Zucker**  
**1 TL Salz**  
**1 Prise Pfeffer**

**Die Karotten abwaschen, falls Bio mit Schale, in der Küchenmaschine raspelt. Genauso mit den Äpfeln verfahren.**

**Für das Dressing die Zwiebel schälen und grob schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und schneiden und dann beides mit allen anderen Zutaten in einen Mixer geben, oder mit dem Zauberstab gut mixen.**

**Die Sauce unter den Salat heben und mindestens eine Stunde ziehen lassen. Nochmals abschmecken und fertig.**