



HONIG IM TOPF

Das hauspost-Rezept
aus dem Bienengarten

Möhren-Gurken-Raspelsalat

Zutaten für 4 Personen:

- 1 grüne Gurke
- 4 dicke oder acht dünne Möhren
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Apfel
- 2 frische Limetten
- 2 EL flüssiger Biohoney
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 100 g Ingwer
- 1 Bund frische Minze

*Gerösteter Sesam könnte
dem Ganzen noch einen
letzten Puff geben.*



Zubereitung:

- 1** Gurke, Möhren und den Apfel in eine Schale raspeln, Knoblauch pressen und dazugeben; alles schön durchmischen, dann Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2** Für das Dressing Honig, Olivenöl und den Saft der ausgepressten Limetten in ein Schraubglas geben, verschließen und dann kräftig schütteln; anschließend über den Raspelsalat gießen und 20 Minuten durchziehen lassen
- 3** Ingwer drüber raspeln und frische Minzblätter zerrupft dazu geben, durchmischen und fertig!