

Karotten-Pomelo-Salat

Zeit gesamt
20min



Zubereitungszeit
20min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Pomelo	1 St.
Orangen	2 St.
Karotten	4 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Minze, frisch	10 g
Bio Limetten	1 St.
Olivenöl	4 EL
Zucker	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Cashewkerne	4 EL

Zubereitung

1. Pomelo schälen und Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke zupfen. Orangen schälen und in Stücke schneiden. Karotten schälen, Enden entfernen und grob raspeln. Frühlingszwiebeln waschen, Enden entfernen und in feine Ringe schneiden. Minze waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und grob hacken. Limette halbieren und auspressen.
2. In einer Schüssel 2 EL Limettensaft, Minze, 4 EL Olivenöl, 1 TL Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Orangen, Pomelo, Karotten und Frühlingszwiebeln mit dem Dressing mischen und durchziehen lassen.
3. Inzwischen eine Pfanne fettfrei auf mittlerer Stufe erhitzen und Cashewkerne für ca. 2 Min. rösten. Anschließend grob hacken. Salat auf Tellern anrichten und mit gehackten Cashewkernen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	268 kcal
Kohlenhydrate	39 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	12 g