



Eine Projekt der
Schule Falkenfeld Lübeck



die lobby für kinder
Ortsverband Lübeck e.V.



Kochkiste

Schneller Möhrensalat (1 Portion)



Arbeitsgeräte:

1 Schüssel, 1 Teelöffel, 1 Esslöffel, 1 Sparschäler, 1 Küchenmesser, 1 Zitronenpresse,
1 kleinen Teller

Zutaten:

130 Gramm Möhren, etwas Zitronensaft, 1/2 Teelöffel grober Senf, 1 Esslöffel Öl,
Salz, Pfeffer, frische Petersilie, 50 Gramm Feta, ungesalzene Erdnüsse.

Zubereitung:

1. Möhren schälen und mit einem Sparschäler/Messer in Streifen schneiden.
2. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Mit Senf und Öl gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter grob hacken.
4. Möhren mit Sauce mischen.
5. Feta zerbröseln und zugeben.
6. Erdnüsse aus der Schale nehmen, eventuell grob hacken
7. Alle Zutaten mit dem Salat vermengen.
8. Den Salat kurz durchziehen lassen und servieren.
9. Schon ist er fertig - der schnelle Möhrensalat