



Raw Caroodles mit orientalischer Sesam-Sauce

🕒 10–15 Min 

Zubereitung

- 1 Die Karotten gut waschen, schälen und mit einem Spiralschneider zu feinen Caroodles drehen. Wenn die Caroodles zu lange sind, diese einfach mit einem Messer kürzen.
- 2 Für die Sauce werden die Knoblauchzehen grob gehackt. Anschließend wird der Knoblauch mit Tahin, Olivenöl, Sojasauce und Zitronensaft gut vermixt. Am besten verwendet man dafür einen Stabmixer, um eine möglichst feine Sauce zu erhalten.
- 3 Die rohen Caroodles auf dem Teller platzieren und mit der Sauce beträufeln. Die Menge der Sauce kann je nach Belieben gewählt werden. Darüber etwas von den Kräutern Provencial würzen.
- 4 Die Caroodles können mit frischem Koriander, Cashewnüssen und fein geschnittenen Jungzwiebeln verfeinert werden.

Zutaten für 4 Portionen

♦ = Kotányi Produkte

8 Stk.	Karotten
6 EL	Tahin
4 EL	Olivenöl
4 EL	Sojasauce
1 Stk.	Zitrone
2 Stk.	Knoblauchzehen
2 Stk.	Frühlingszwiebeln
1 Tasse	Frischer Koriander
100 g	Cashewnüsse
1 Prise	♦ Kräuter Provencial

