



## Gemüse-Salat

für 4 Personen

100 g	Karotten
1	Minigurke
1	Paprika
250 g	Tomaten

### Dressing

1	Möhre
1 cm	Ingwer
30 g	Sonnenblumenkerne
2 EL	Sesamsamen
2 EL	Olivensöl
2-3 EL	Zitronensaft
1 EL	Agavendicksaft
1 EL	Sojasoße
¼ TL	Salz
	Cayennepfeffer & Pfeffer
60 ml	Wasser
	frischer Koriander

Das Gemüse für den Salat putzen und sehr fein schneiden. Kleine Stücke haben viel Oberfläche und können viel Dressing aufnehmen!

### Das Dressing

Möhre schälen, klein schneiden.  
Ingwer schälen und hacken.  
Sonnenblumenkerne & Sesamsamen rösten.

Alle Zutaten in der Küchenmaschine oder mit dem Pürierstab zerkleinern und vermengen.

Wasser am Ende hinzufügen und Wassermenge je nach gewünschter Konsistenz anpassen. Vorsicht! Das Gemüse gibt auch noch Flüssigkeit ab.

Das Gemüse mit dem Dressing vermengen, mit frischem Koriander bestreuen und sofort servieren.

Ich persönlich finde es schade, Tomaten und Gurken zu entkernen. Dadurch ‚suppt‘ der Salat allerdings aus, wenn er etwas länger steht – sollte also schnell serviert werden. Werden Gurken und Tomaten entkernt, ist er etwas unempfindlicher.