



Karottensalat mit Apfel und Feta

Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
🍲 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	6 St.
Äpfel, rot	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Zitronen	1 St.
Salz	
Zucker	1 EL
Olivenöl	3 EL
Petersilie, frisch	20 g
Feta	200 g
Pfeffer, schwarz	
Balsamico Creme	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel

1. Karotten schälen, Enden entfernen und längs in sehr dünne Scheiben hobeln. Apfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und ebenfalls in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Zwiebel halbieren, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
2. In einer Schüssel Karotten, Apfel und Zwiebel mit 2 EL Zitronensaft, Salz, Zucker und Olivenöl vermengen. Karottensalat ca. 10 Min. ziehen lassen.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und grob hacken. Feta mit den Händen zerbröseln.
4. Petersilie und Feta zum Salat geben, vorsichtig vermengen und mit Pfeffer abschmecken. Karottensalat mit Balsamico Creme beträufeln und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	307 kcal
Kohlenhydrate	35 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	16 g