

Karottensalat

Gekochtes Gemüse ist leichter verdaulich als Rohkost, weil beim Kochen die Nahrungsfasern etwas elastischer werden. Senioren haben oft Kauschwierigkeiten, auch hier bietet sich an, Gemüse zu kochen. Wenn noch eine Abnahme des Geschmacks- und Geruchssinns dazukommt, hilft kräftiges Würzen. Aber nicht mit Salz, sondern mit Kräutern und Gewürzen.

Zutaten für 4 Personen:

- ▶ 500 g Karotten
- ▶ 4 EL Essig
- ▶ 1 TL Senf
- ▶ 1 Prise Zucker
- ▶ ½ TL Salz
- ▶ 3 EL Petersilie gehackt
- ▶ ½ Zwiebel
- ▶ 4 EL Olivenöl
- ▶ 4 EL Gemüsebrühe



Zubereitung:

- ▶ Die Karotten waschen und im Ganzen ca. 30 Minuten weich dämpfen.
- ▶ Danach die Karotten schälen und in Scheiben schneiden.
- ▶ Aus Essig, Senf, Zucker und Salz eine Marinade rühren.
- ▶ Diese mit der Zwiebel und der Petersilie über die noch warmen Karotten gießen, gut durchmischen und den Salat ziehen lassen.
- ▶ Kurz vor dem Servieren das Öl und die Brühe darüber gießen und untermischen.