

## **Kürbis-Karotten-Salat**

Kein asiatisches Rezept, aber ein Salat mit asiatischen Zutaten. Ingwer und Currypaste sorgen für Schärfe. Scharfem Essen wird eine schlank machende Wirkung nachgesagt. Chili (enthalten in der Currypaste), Pfeffer und Ingwer heizen dem Körper ein, dadurch wird mehr Energie verbrannt.

### **Zutaten für 4 Personen:**

- ▶ 400 g Kürbisfruchtfleisch (Hokkaido)
- ▶ 2 Karotten
- ▶ 1 Apfel
- ▶ 1 Bund Rucola
- ▶ 100 g Büffelmozzarella
- ▶ 4 EL Zitronensaft
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 2 Scheiben Ingwer
- ▶ 1 TL Honig
- ▶ 1 TL Currypaste
- ▶ 3 EL Olivenöl
- ▶ 50 g Kürbiskerne



### **Zubereitung:**

- ▶ Kürbis und Karotten hobeln. Hokkaidokürbis muss nicht geschält werden.
- ▶ Apfel waschen, in Scheiben schneiden und dann in Stifte.
- ▶ Rucola waschen, abtropfen lassen. Die Stiele etwas abschneiden.
- ▶ Mozzarella würfeln.
- ▶ Ingwer fein reiben.
- ▶ Zitronensaft, Honig, Salz, Pfeffer, Currypaste, Olivenöl und Ingwer verrühren.
- ▶ Alle Zutaten in einer Schüssel mischen.
- ▶ Das Dressing darübergerben.
- ▶ Mit Kürbiskernen bestreut servieren.