



Rezepte aus dem Kulinarium der Psychosomatischen Klinik Kloster Dießen

Japanischer Möhrensalat

(4 Portionen)

Menge	Zutaten	Zubereitung
2 $\frac{1}{2}$ 1 TL	Große Möhren Rettich Salz	Möhren und Rettich schälen, längs halbieren und in Streifen von etwa 5 x 2 cm schneiden. Beides in eine Schüssel geben und mit einem TL Salz vermengen. Für etwa 30 min ziehen lassen.
2 2 EL	Frühlingszwiebeln Sesam	Die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er anfängt zu duften und zu ploppen. Herausnehmen und beides für später beiseite stellen.
1 4 EL 2 EL 1 TL etwas	Knoblauchzehe Reisessig Mirin Zucker Salz	Währenddessen den Knoblauch fein hacken, auf dem Schneidebrett mit Salz bestreuen und mit der flachen Seite des Messers zerquetschen. Reisessig mit Mirin, Zucker, Salz und Knoblauch vermischen.
		Rettich und Möhren in einem Sieb ausspülen und gut ausdrücken, am besten mit einem Küchentuch. Das Gemüse zum Dressing geben, Frühlingszwiebeln und Sesam unterrühren.