

Rüben-Rohkost Asia

vegan, basisch, nussfrei
Allergene: Je nach deiner Öl-Wahl;-)
3-4 Portionen

Sabine kocht's

Bunt wie das Leben!

Zutaten

- 500g gemischte Rüben wie z.B. Karotten, gelbe Rüben, Pastinaken. Es passen auch Kohlrabi, Radieschen oder etwas Sellerie dazu.
- Je nachdem was du gerne magst.
- 1 Zitrone
 - Salz, Prise Zucker (nach Geschmack)
 - 1 walnußgroßes Stk. Ingwer
 - Tofugewürz von Sonnentor oder dein Lieblingscurrypulver
 - Chili und Knoblauch nach Geschmack
 - 1-2EL Öl, z.B. Sesam-Kokos-Nußöl,

Zubereitung

Ich liebe diese schnell zubereitete Rohkost!
Die Rüben deiner Wahl fein reiben (oder im Thermomix grob hacken)
Mit Salz, Zitronen-Saft und Zeste, fein gehacktem Ingwer (oder Pulver), Knoblauch und den Gewürzen vermischen.
Ein bisschen durchziehen lassen, abschmecken und erst jetzt mit dem Öl vermischen.
Bei dieser Rohkost sind deiner Phantasie keine Grenzen gesetzt!
Mal mit Orangen oder Mandarinstücken, Datteln oder Granatapfel..
Probieren verschiedene Currypulver oder auch mal Garam Masala aus!
Ich liebe es zu experimentieren:-)