

## Karotten- Ananas Salat [Nr.190]

Menge: für 2 Personen als Hauptmahlzeit, für 4 Personen als Beilage

### Zutaten:

---

200 g	Ananas
250 g	Karotten
1 Stck.	Zwiebel mittelgroß
30 g	Senf
20 g	Olivenöl
30 ml	weißer Balsamico oder Apfelessig
1 TL	Kräutersalz
1 Ms	Harissa
1 TL	Honig
	Pfeffer

### Zubereitung:

---

1. Ananas, Karotten, Zwiebel klein schneiden. (Thermomix: Ananas, Karotten und Zwiebel in grobe Stücke schneiden und mit den restlichen Zutaten in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 6 zerkleinern).
2. Mit den anderen Zutaten in eine Salatschüssel geben und gut durchmischen.
3. 20 Minuten ziehen lassen und dann servieren.



Alternative passt anstatt der Ananas auch ein fruchtiger Apfel