



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Kochrezepte

---

## Gurkensalat mit Joghurt

Yoğurtlu Havuç Salatası



- 2 große Karotten
- 2 EL Olivenöl
- 1 handvoll grob gehackte Walnuss
- 6 EL Joghurt
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Dessertlöffel Salz
- 1 Dessertlöffel
- 1 EL geschrotete Chili

- # Karotten mit der Reibe grob reiben.
- # Olivenöl leicht erhitzen, dazu die geriebene Karotten geben und bis sie weich geworden sind anbraten.
- # Die gehackten Walnüsse hinzugeben, einige Male umrühren und dann vom Herd nehmen.
- # Herd ausschalten und abkühlen lassen.
- # In der Zwischenzeit Knoblauch in das Joghurt geben.
- # Die abgekühlten Karotten, Knoblauchjoghurt, Salz und Cumian zusammenmischen.
- # In Servierteller geben und mit Chili abschmecken.

**Tipp:** Diesen Salat mindestens zwei Stunden vor dem Essen zubereiten.