Indischer Möhrensalat

Zutaten:

300 g Joghurt (hohen Fettgehalt)
4 Möhren (ca. 400 g)
2 rote Zwiebeln
1 EL Olivenöl
1 EL braune Senfkörner
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz und Pfeffer
1 TL Chilipulver
1 EL Apfelessig
Frische Minze

Zubereitung:

Möhren schälen, längs halbieren und anschließend in sehr feine Streifen schneiden, entweder mit einem Messer oder auf einem Gemüsehobel.
Zwiebeln abziehen und in sehr feine Streifen schneiden.
Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Senfkörner darin kurz rösten, dann die Möhren und Zwiebeln dazugeben. Kreuzkümmel, Salz und Chilipulver dazugeben und alles unter Rühren bei mittlerer Hitze in 3-4 Minuten bissfest garen. Alles in eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen.
Den Joghurt in eine Schüssel geben und mit dem Essig mischen. Die Minze waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen, hacken und zum Joghurt geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Möhren und Joghurtsauce mischen und sofort servieren.