

Spitzkohl-Salat



PORTIONEN

4



DAUER

20 min



SCHWIERIGKEIT

Leicht

ZUTATEN

400 g	Spitzkohl
5 EL	Zitronensaft
2 EL	Kürbiskernöl
2 Zehen	Knoblauch
1 TL	Kräutersalz
50 g	Mais
1 Handvoll	Petersilie
5	Walnüsse



BESCHREIBUNG

Spitzkohl ist für Salat besonders geeignet, da sein Geschmack noch dezenter und zarter ist als jener des Weißkohls. Das Kürbiskernöl unterstützt die nussige Note und macht einen köstlichen, erfrischenden Herbstsalat.

ZUBEREITUNG

1. Spitzkohl fein schneiden oder hobeln, in eine Schüssel geben und Zitronensaft, Kürbiskernöl, gepressten Knoblauch und Kräutersalz dazugeben.
2. Nun mit der Hand kurz, aber kräftig massieren, bis der Kohl geschmeidig wird.
3. Mais dazugeben, Petersilie fein hacken und unterrühren. Mit Kräutersalz abschmecken.
4. Walnüsse zerbrechen und darüber streuen.