Rezept

Möhren-Spitzkohl-Salat

Ein Rezept von Möhren-Spitzkohl-Salat, am 29.04.2024

Zutaten

Für den Salat:

- **6** Möhren
- **1 Bund** Petersilie
- **2 EL** Sonnenblumenkerne
- **100 g** Spitzkohl
- **1 Bund** Schnittlauch

Für das Dressing:

- **1** Zitrone
- Salz
- **3 EL** Joghurt
- gemahlener schwarzer Pfeffer
- **1** Knoblauchzehe
- **3 EL** Olivenöl
- **1 EL** Ahornsirup

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren putzen, schälen, auf einer Rohkostreibe raspeln und in eine Salatschüssel geben. Den Spitzkohl waschen, halbieren, den Strunk keilförmig herausschneiden und den Kohl in hauchfeine Streifen schneiden.

2. Die Petersilie und den Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Die Petersilienblättchen abzupfen und fein hacken und den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten und mit den Kräutern zu den Möhrenraspeln geben.

3. Für das Dressing die Zitrone auspressen. Den Knoblauch schälen, klein schneiden und mit etwas Salz im Mörser zerdrücken. Die Paste gut mit Zitronensaft, Olivenöl, Joghurt und Ahornsirup verrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat mit dem Dressing vermischen und am besten sofort genießen.