

Rezept

Spitzkohlsalat mit Chicken-Wings

Ein Rezept von Spitzkohlsalat mit Chicken-Wings, am 23.04.2024

Zutaten

2 EL Öl	16 TK-Chicken-Wings (ca. 600 g)
600 g Spitzkohl	Salz
200 g Möhren	100 g Salatmayonnaise
150 g Naturjoghurt	4 TL süßer Senf
Pfeffer	4 EL Weißweinessig
1 Bund Schnittlauch	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 640 kcal

Zubereitung

1. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die gefrorenen Chicken-Wings hineingeben und bei mittlerer Hitze in 8 Min. von jeder Seite goldbraun braten.

2. Inzwischen den Kohl putzen, vierteln und den Strunk herausschneiden, die Kohlviertel quer in sehr feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit 1 TL Salz bestreuen und mit den Händen 3 Min. kräftig durchkneten. Möhren putzen, schälen und raspeln oder auch in feine Streifen schneiden, mit dem Kohl mischen.

3. Die Mayonnaise mit Joghurt, Senf, Salz, Pfeffer und Essig verrühren. Dressing und Salat mischen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein schneiden, bis auf 2 EL unter den Salat mischen. Übrigen Schnittlauch obendrauf streuen. Salat zu den Chicken-Wings servieren.