

Rezept

Fruchtiger Kohlsalat mit Frischkäse-Dressing

Ein Rezept von Fruchtiger Kohlsalat mit Frischkäse-Dressing, am 09.06.2026

Zutaten

1 kleiner Spitzkohl (900 g)	Salz
1 Knoblauchzehe	100 g Frischkäse
Saft von 4 Limetten	1/2 TL Currypulver
2 TL Honig	Pfeffer, frisch gemahlen
4 Möhren	2 große rote Äpfel
2 EL Haselnüsse	4 EL Rosinen

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal

Zubereitung

1. Den Kohl putzen, längs halbieren, vom Strunk befreien und in etwa 1/2 cm breite Streifen schneiden. Mit 2 TL Salz vermischen, durchkneten und kurz ziehen lassen.

2. Inzwischen Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Mit Frischkäse, Saft von 2 Limetten, Curry, Honig, Salz und Pfeffer verrühren.

3. Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in feine Spalten schneiden. Beides mit restlichem Limettensaft mischen. Haselnüsse grob hacken.

4. Kohl abbrausen, ausdrücken und zu den Möhren und Äpfeln geben. Mit dem Dressing, den Nüssen und den Rosinen vermengen, abdecken und etwa 30 Min. ziehen lassen.