

Rezept

Spitzkohl-Möhren-Salat mit Schafkäse

Ein Rezept von Spitzkohl-Möhren-Salat mit Schafkäse, am 09.06.2026

Zutaten

1	kleiner Spitzkohl, 300-400 g	Salz
2	Möhren	½ Bund Frühlingszwiebeln
3	Stängel Dill Pfeffer	2-3 EL Sherryessig Cayennepfeffer
4 TL	Rapsöl	50 g Schafkäse (Feta)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal

Zubereitung

1. Spitzkohl waschen, vierteln, die Strünke herausschneiden und den Kohl in feine Streifen schneiden. Diese in eine Schüssel geben, ½ TL Salz überstreuen, mit dem Kartoffelstampfer 2-3 Min. stampfen, so wird der Kohl saftiger und mürber.
2. Die Möhren schälen und zum Kohl raspeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Dill waschen und die Blättchen grob hacken. Beides mit dem Kohl und den Möhren vermengen.
3. Für die Sauce Essig mit Salz, je 1 Prise Pfeffer und Cayennepfeffer sowie dem Öl verrühren, unter das Gemüse mischen und den Salat abschmecken. Den Schafkäse zerbröckeln und überstreuen.