

Rezept

Spitzkohl-Nuss-Salat

Ein Rezept von Spitzkohl-Nuss-Salat, am 26.04.2024

Zutaten

400 g Spitzkohl	Salz
50 g vorgegartener Weizen (Supermarkt)	1 EL Rapsöl
1 EL Aceto balsamico bianco	2 EL saure Sahne
½ Bund Petersilie	50 g Haselnusskerne
3 EL gemahlene Haselnusskerne	½ TL gemahlener Kreuzkümmel
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal, 24 g F, 8 g EW, 25 g KH

Zubereitung

1. Den Spitzkohl putzen, waschen, halbieren und den Strunk entfernen. Den Kohl in feine Streifen hobeln, kräftig salzen und mit den Händen durchkneten. Dann ca. 10 Min. ziehen lassen. Weizen in 150 ml kochendem Salzwasser offen bei schwacher Hitze in ca. 10 Min. weich garen. Das Wasser sollte eingekocht sein. Dann zugedeckt ausquellen lassen und zum Abkühlen auf einem Teller ausbreiten.
2. Öl mit Essig, saurer Sahne, Salz und Pfeffer verrühren. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Haselnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Mit gemahlene Haselnusskernen, Petersilie, Kreuzkümmel und Weizen mischen. Den Kohl mit dem Dressing anmachen und mit Nuss-Krusteln bestreuen.