Rezept

Spitzkohl-Tomaten-Salat

Ein Rezept von Spitzkohl-Tomaten-Salat, am 11.08.2025

Zutaten

1	Spitzkohl (etwa 600 g)
100 g	in Öl eingelegte, getrocknete Tomaten
1/2 Bund	½ Bund Petersilie
2 1/2 EL	2 ½ EL Weißweinessig
4 EL	Rapsöl
	Salz
200 g	frische Tomaten
1	rote Zwiebel
1 TL	gemahlener Kümmel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

Zubereitung

1. Den Spitzkohl waschen, vierteln, vom Strunk befreien und in 1 cm breite Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser in 2-3 Min. bissfest garen, abschrecken und abtropfen lassen.

2. Getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden. Frische Tomaten waschen und würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Zwiebel schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Essig mit Salz und Kümmel verrühren, Öl unterschlagen. Alles mischen und den Salat abschmecken.