Rezept

Spitzkohlsalat mit Ingwer

Ein Rezept von Spitzkohlsalat mit Ingwer, am 18.05.2025

Zutaten

- **1** kleiner Spitzkohl (ca. 500 g; ersatzweise Weißkohl)
- **1 Bund** Schnittlauch
- **2 EL** Apfelessig
- **4 EL** Öl
- Salz
- **1** rote Paprika
- **1 Stück** Ingwer (2 cm lang)
- **1 TL** mittelscharfer Senf

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal, 11 g F, 3 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Vom Spitzkohl alle welken Blätter entfernen. Den Kohl der Länge nach vierteln und jeweils den dicken Strunk aus der Mitte herausschneiden. Die Kohlviertel quer in feine Streifen schneiden und in einer Schüssel mit 2 TL Salz mischen. Den Kohl mit den Händen kräftig durchkneten, bis die Streifen weicher werden.

2. Die Paprika halbieren, die weißen Trennwände und die Kerne entfernen, die Hälften waschen und der Länge nach vierteln. Die Paprikaviertel ebenfalls quer in feine Streifen schneiden. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Den Ingwer schälen und sehr fein hacken.

3. Für die Salatsauce den Essig mit Senf und Salz verrühren. Das Öl nach und nach unterschlagen, bis eine cremige Sauce entsteht. Mit der Paprika, dem Schnittlauch und Ingwer zum Kohl geben und alles gründlich mischen. Den Salat mit Salz abschmecken.