

Rezept

Spitzkohlsalat mit Minze

Ein Rezept von Spitzkohlsalat mit Minze, am 16.09.2024

Zutaten

1 Spitzkohl (600-700 g)	200 g Möhren
1 Bund Minze	4 EL frisch gepresster Zitronensaft
6 EL Öl (z. B. Raps- oder Distelöl)	1 Knoblauchzehe
Salz	Pfeffer
1 TL Kümmelsamen (nach Belieben)	Zucker (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

Zubereitung

1. Den Spitzkohl halbieren, putzen, dabei den harten Strunk entfernen. Die Hälften waschen und in feine Streifen schneiden. Möhren putzen, schälen und mit der Gemüsereibe fein reiben.

2. Die Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Spitzkohl, Möhren und Minze mischen.

3. Den Zitronensaft mit dem Öl verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Marinade über den Salat gießen und alles mit den Händen gut durchkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat kurz durchziehen lassen. Nach Belieben 1 TL Kümmel unterrühren oder mit etwas Zucker abschmecken.