

Rezept

## Würziger Spitzkohl-Salat

Ein Rezept von Würziger Spitzkohl-Salat, am 09.06.2026

### Zutaten

<b>300 g</b> Spitzkohl	<b>1</b> rote Paprikaschote
<b>50 g</b> Kürbiskerne	<b>30 g</b> getrocknete Cranberrys
<b>1</b> Zitrone	<b>4 EL</b> Joghurt
<b>2 EL</b> Olivenöl	1-2 EL Honig
<b>1 TL</b> edelsüßes Paprikapulver	<b>1 TL</b> gemahlener Kreuzkümmel
<b>1 Msp.</b> Cayennepfeffer	Salz
Pfeffer	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

### Zubereitung

1. Den Spitzkohl putzen und in feine Streifen schneiden. Die Paprikaschote waschen, halbieren, putzen, entkernen und klein würfeln. Die Kürbiskerne in einer trockenen unbeschichteten Pfanne anrösten. Spitzkohl, Paprika, Kürbiskerne und Cranberrys vermengen.
2. Die Zitrone auspressen. 3 EL Zitronensaft mit Joghurt, Olivenöl, 1 EL Honig und den Gewürzen verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Sauce mit dem Salat vermischen und alles 10 Min. durchziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Honig abschmecken und servieren.