

Rezept

Würziger Spitzkohl-Salat

Ein Rezept von Würziger Spitzkohl-Salat, am 19.04.2024

Zutaten

300 g Spitzkohl	1 rote Paprikaschote
50 g Kürbiskerne	30 g getrocknete Cranberrys
1 Zitrone	4 EL Joghurt
2 EL Olivenöl	1-2 EL Honig
1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 Msp. 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.