

Spitzkohlsalat

Dauer: 30 Minuten Portionen: 4



Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

Zutaten:	Gemüse	Gewürze
	650 g Spitzkohl	9 g Salz
	4 Möhren	Pfeffer nach Geschmack
		3 El Olivenöl
		1 Tl Fenchelsaat
		24 g Zucker
		1 Limette
		30 g Petersilie glatt



Nährwertangaben beziehen sich auf das ganze Gericht!

!!!Spitzkohl enthält viel Vitamin B1, Vitamin B2, Kalium und Betacarotin. Weiterer Pluspunkt: Unser Tagesbedarf an Vitamin C ist bereits mit einer Portion des knackigen Kohls gedeckt. **!!!**



Zubereitung:

1. Das Gemüse waschen.
2. Spitzkohl putzen, vierteln und den Strunk entfernen. Anschließend in feine Streifen schneiden. Mit dem Salz in eine Schüssel geben und mit den Händen kräftig durchkneten.
3. Die Möhren schälen, fein reiben und zum Spitzkohl geben.
4. Die Petersilie fein schneiden.
5. Die Fenchelsaat in einer Pfanne kurz anrösten.
6. Beides zum Gemüse geben.
7. Für das Dressing die Limette auspressen und alle Gewürze in einer kleinen Schüssel mischen.
8. Das Dressing über den Salat gießen und alles gut vermengen.