

Spitzkohlsalat mit Joghurtsauce

Zutaten für 4 Portionen:

1 Spitzkohl – 1 TL Salz – 2 EL Öl – 250 g Joghurt – Saft einer Zitrone – 100 g Äpfel – frische Minze – 2 EL Honig – 1 Prise Zimt – Pfeffer – 50 g Hasel- oder Walnüsse

Zubereitung:

- Spitzkohl halbieren und den Stunk herausschneiden, die Blätter in feine Streifen schneiden
- Spitzkohl mit Salz und Öl vermengen und mit den Händen weich kneten
- Joghurt und Zitronensaft unterrühren und ziehen lassen
- Äpfel vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden, Minze waschen, trocknen und in feine Streifen schneiden
- Äpfel, Minze und Honig zum Spitzkohl geben und alles mit Zimt und Pfeffer abschmecken
- Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl bräunen lassen, dann ebenfalls in den Salat geben

Wir wünschen guten Appetit!

