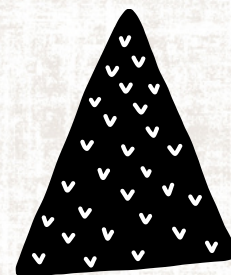


HO
HO
HO



HO
HO
HO





VerbraucherService
Bayern im KDFB e.V.

Weihnachtlicher Spitzkohlsalat

Zutaten für 4 Portionen:

1 kleinen Spitzkohl

4 Karotten

2 Mandarinen

1 EL Walnüsse, gehackt

1 TL Salz

6 EL natives Rapsöl

3 EL Weißweinessig

3 EL Wasser

Salz, Pfeffer, Zucker

Zimt je nach Geschmack



Zubereitung:

Den Spitzkohl putzen, vierteln und den Strunk entfernen. Anschließend in schmale Streifen schneiden. Karotten putzen, waschen und in schmale Streifen schneiden. Mandarinen schälen und Filets auslösen. Den Spitzkohl kräftig mit 1 TL Salz kneten. Anschließend Karottenstreifen, Mandarinenfilets und Walnüsse hinzugeben. Für das Dressing Öl, Essig, Wasser und Gewürze vermischen und mit dem Salat vermengen.

Dazu passt geröstetes Baguette oder Bauernbrot.

