

Pikanter Spitzkohlsalat

Verschiedene Zutaten wie Spitzkohl, Karotten, Paprika, Rosinen und geröstete Sonnenblumenkerne vereinen sich zu einer köstlichen Komposition. Der knackige Spitzkohlsalat wird mit einem feinen Joghurtdressing verfeinert und erhält so eine frische, harmonische Note. Er schmeckt pur mit glutenfreiem Baguette köstlich, eignet sich aber auch hervorragend als Beilage zu Gegrilltem sowie zu Fleisch- und Fischgerichten.

glutenfrei, weizenfrei, maisfrei, laktosefrei, eifrei, milchfrei siehe Tipp am Rezeptende



Für etwa 6 Portionen

Für den Salat:

40g Sonnenblumenkerne
1/2 (etwa 600g) Spitzkohl
2 mittelgroße Karotten
1 mittelgroße rote Paprikaschote
30g Rosinen
2 EL Schnittlauchröllchen

Für das Dressing:

250g griechischer Joghurt (ggf. laktosefrei)
100ml Wasser
1 EL Zitronensaft
2 TL mittelscharfer Senf
1 TL Rohrohrzucker
Salz
Pfeffer

1. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett, unter rühren, gut rösten. Auskühlen lassen.
2. Den Strunk des Spitzkohls entfernen, dann in feine Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen.
3. Karotten waschen, schälen und grob raspeln.
4. Paprika waschen, putzen und klein würfeln.
5. Die Rosinen klein schneiden. Alle Zutaten für den Salat in eine große Salatschüssel geben.
6. Alle Zutaten für das Dressing mischen, dann zum Salat geben und alles gut verrühren. Bis zum Verzehr kühl stellen.

Tipp: Gerne kann der Salat am Vortag zubereitet werden. So zieht der Salat über Nacht schön durch und schmeckt am nächsten Tag ebenfalls köstlich.

Milchfrei – Tipp: Joghurt durch einen veganen Joghurtersatz tauschen.



rezepte-glutenfrei.de



