



Rezepte > Mittagessen

Spitzkohlsalat

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Spitzkohl	1 St.
Minze, frisch	15 g
Zitronen	1 St.
Salz	
Erbsen, tiefgefroren	500 g
Joghurt, natur	8 EL
Senf	1 TL
Honig	1 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zimt	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, grobe Reibe

1. Spitzkohl waschen, vierteln, Strunk entfernen und sehr fein schneiden oder hobeln. In einer Schüssel Spitzkohl kräftig salzen, kneten und beiseitestellen. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und in Streifen schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
2. In einem Topf ca. 1 l Salzwasser auf höchster Stufe zum Kochen bringen. Erbsen darin ca. 2 Min. garen und abgießen. In einer Schüssel Joghurt, Senf, Honig, 2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer zugeben und verrühren.
3. Spitzkohl, die Hälfte der Minze und Joghurt-Dressing gut miteinander vermengen. Mit einer Prise Zimt abschmecken, auf Tellern anrichten und mit frischer Minze garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	173 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	1 g